
BACHELORARBEIT

Frau
Judith-Ellen Bach

**Präventionsraum Hochschule-
Ein Fallbeispiel**

Mittweida, 2011

BACHELORARBEIT

Präventionsraum Hochschule- Ein Fallbeispiel

Autor:

Frau

Judith-Ellen Bach

Studiengang:

Gesundheitsmanagement

Seminargruppe:

GM08w1-B

Erstprüfer:

Herr Prof. Dr. phil. Ludwig Hilmer, M.A.

Zweitprüfer:

Herr Dipl.-Ing. (FH) Helmut Hammer

Einreichung:

Mittweida, 25.August 2011

Verteidigung/Bewertung:

Mittweida 2011

BACHELOR THESIS

Prevention at Universities- A case study

author:

Ms.

Judith-Ellen Bach

course of studies:

Health Care Management

seminar group:

GM08w1-B

first examiner:

Mr. Prof. Dr. phil. Ludwig Hilmer, M.A.

second examiner:

Mr. Dipl.-Ing. (FH) Helmut Hammer

submission:

Mittweida, 25.08.2011

defence/ evaluation:

Mittweida, 2011

Bibliografische Beschreibung:

Bach, Judith-Ellen:

Präventionsraum Hochschule – Ein Fallbeispiel. - 2011. – 9, 42, 2 S.

Mittweida, Hochschule Mittweida, Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2011

Referat:

Die vorliegende Bachelorarbeit untersucht die Hochschule Mittweida als einen Präventionsraum. Die Betrachtung gilt dabei der gesundheitlichen Prävention in den Bereichen Bewegung und Ernährung. Bezüglich dieser Bereiche werden der Hochschulsport und die Mensa die Schwerpunkte dieser Arbeit darstellen.

Danksagung

Mein Dank gilt Allen, die mich bei der Erfüllung der Aufgaben, die in der Bachelorarbeit zu bewältigen waren, unterstützt haben und mir immer mit Rat und Tat zur Seite standen. Durch sie war diese Arbeit für mich sehr lehrreich und das Ergebnis so erfolgreich. Besonderer Dank gilt dabei

Prof. Dr. phil. Ludwig Hilmer, M.A.,

Diplom-Ing. (FH) Helmut Hammer,

Diplom-Sportlehrer, Klaus Mehnert,

Abteilungsleiter Hochschulgastronomie, Holger Poppe
(Studentenwerk Freiberg)

die zur Erfüllung wesentlich beitrugen.

Inhalt

Inhalt	I
Abbildungsverzeichnis	III
Tabellenverzeichnis	IV
Abkürzungsverzeichnis	V
1 Einleitung	1
1.1 Problemstellung	1
1.2 Zielstellung	2
1.3 Herangehensweise	3
2 Theoretische Darstellung Prävention	4
2.1 Definition Prävention	4
2.2 Gesetzliche Regelung der Prävention	4
3 Darstellung Präventionsfeld Bewegung	7
3.1 Aspekte der Bewegung	7
3.2 Hochschulsport	9
3.2.1 Gesetzliche Verankerung	10
3.2.2 Aufgaben des Hochschulsports	11
3.2.3 Sportangebot	13
3.2.4 Besonderheiten	17
3.2.5 Wettkämpfe	19
3.3 Externe Sportangebote	19
4 Darstellung Präventionsfeld Ernährung	22
4.1 Aspekte gesunder Ernährung	22
4.2 Gefahr durch falsche Ernährung	27
4.3 Die Mensa	30
5 Bilanz	34
6 Desiderate	39

7 Reflexion	41
Literatur	43
Anlage	46
Selbstständigkeitserklärung	48

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1: Struktur der Arbeit</i>	<i>3</i>
<i>Abbildung 2: Übersicht Sportangebot HS Mittweida</i>	<i>16</i>
<i>Abbildung 3: Pokale und Auszeichnungen des Hochschulsports.....</i>	<i>19</i>
<i>Abbildung 4: Leistungskurve</i>	<i>24</i>
<i>Abbildung 5: Maßeinheiten der Energie.....</i>	<i>25</i>
<i>Abbildung 6: Beispielrechnung Energiebedarf.....</i>	<i>26</i>
<i>Abbildung 7: Rückblick Bachelorarbeit</i>	<i>34</i>

Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1: Übersicht Vereine/Institutionen und Sportabteilungen.....</i>	<i>20</i>
<i>Tabelle 2: Lebensmittelübersicht.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabelle 3: Übersicht Nährstoffbedarf (Alter 19 bis 25 Jahre)</i>	<i>27</i>
<i>Tabelle 4: Broca-Index</i>	<i>29</i>
<i>Tabelle 5: Preisaufstellung Studenten.....</i>	<i>31</i>
<i>Tabelle 6: Pro und Contra Präventionsraum Hochschule</i>	<i>37</i>

Abkürzungsverzeichnis

adh	Allgemeiner deutscher Hochschulsportverband
BMI	Body-mass-Index
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
DIG	Deutsches Institut für Gemeinschaftsverpflegung
GU	Grundumsatz
HRG	Hochschulrahmengesetz
HS	Hochschule
kcal	Kilokalorien
KJ	Kilojoule
KOMMIT	Institut für Soziale Kompetenz, Kommunikation und Wissen (Kompetenz-Zentrum Mittweida)
LHS	Landeskonferenz Hochschulsport Sachsen e.V.
LSB	Landessportbund Sachsen
LU	Leistungsumsatz
NG	Normalgewicht
SGB	Sozialgesetzbuch
SächsHSG	Sächsisches Hochschulgesetz

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Für die kommenden 20 Jahre ist eine deutliche Zunahme der Zivilisationskrankheiten prognostiziert. Die Entstehung dieser Krankheiten ist oft eine Folge von ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel. Aus diesem Grund sollte einer solchen Entwicklung mit gezielten Maßnahmen entgegengewirkt werden. In der freien Wirtschaft wählen immer mehr Unternehmen das Prinzip der Gesundheitsförderung, um ihre Mitarbeiter gesund und fit zu halten. Für diese Maßnahmen wird entweder eigens ein Gesundheitsmanager eingestellt oder eine externe Firma beauftragt. Je nach Leitlinie werden dann verschiedene Gesundheitsprogramme erstellt und den Mitarbeitern angeboten. Große Konzerne, beschäftigen sich mit der Optimierung der Mitarbeitergesundheit auf unterschiedliche Weise. Die Unternehmen erkennen, dass die Mitarbeiter das Kapital eines Unternehmens darstellen. Das heißt: wenn ein Mitarbeiter gesund und motiviert ist, ist er zum einen leistungsfähiger- und bereiter, zum anderen strahlt er dies nach außen aus. Durch verschiedene Studien, die in den letzten Jahren verstärkt durchgeführt wurden, stellt sich jedoch immer wieder heraus, dass diese Maßnahmen schon viel früher angesetzt werden sollten. Die Ergebnisse dieser Studien gehen dabei von gesundheitsfördernden Maßnahmen während der Schulzeit aus. In der Untersuchung ‚Potentielle Bildungsaufsteiger leben gesünder‘ wurde herausgefunden, dass der eingeschlagene Bildungsweg prägend für das spätere Gesundheitsbewusstsein ist.¹ Dies war Anregung, der Frage nachzugehen, ob auch eine Hochschule der geeignete Ort für präventive Maßnahmen ist. Mit Beginn des Studiums sind junge Menschen zum ersten Mal herausgefordert in bestimmten Lebensbereichen eigenverantwortlich zu handeln. Dazu gehören auch die hier in dieser Arbeit betrachteten Felder Ernährung und Bewegung. Durch das Studium führen sie überwiegend zum ersten Mal ihren eigenen Haushalt und müssen sich selbstständig versorgen. Für viele ist das nach dem Abitur der erste Schritt in ein selbstständiges Leben. Dieses fordert das Organisieren und Planen des Alltags: zum Beispiel sich zu motivieren, selbst zu kochen oder als Ausgleich zu den geistig anstrengenden Lehrveranstaltungen Sport zu treiben.

Ort dieser Untersuchung ist die Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences in Sachsen. Im Jahr 1867 wurde die spätere Hochschule Mittweida als Ausbildungszentrum der deutschen Ingenieurtechnik gegründet und hat sich im Laufe der Jahre zu einer Hochschule mit einem umfangreichen Studienangebot entwickelt. Aktuell studieren in

¹ Kuntz, B./Lampert, T.: Potentielle Bildungsaufsteiger leben gesünder,
<http://www.springerlink.com/content/hhp264v481j9qm60/fulltext.pdf> [16.08.11]

Mittweida circa 5.700 Studenten, was sie zur zweitgrößten Hochschule Sachsens macht. Auch in den Hochschulrankings belegt die Hochschule Mittweida durch „Individuelle Betreuung in Lehre und Forschung sowie die Partnerschaft zwischen Lehrenden und Studierenden [...]“ immer wieder Spitzenplätze. Bekannt ist die Hochschule außerdem für ihre „[...] zahlreichen Maßnahmen für eine familienfreundliche Hochschule [...]“ und ihr Engagement als Partnerhochschule des Spitzensports seit 1999.²

1.2 Zielstellung

Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, ob eine Hochschule einen geeigneten Präventionsraum darstellt. Für diese Arbeit sind zwei Aspekte von Prävention gewählt worden, Bewegung und Ernährung. Durch den Hochschulsport und die Mensa existiert bereits ein Zugang zu diesen beiden Feldern. Zudem sind diese Bereiche Gegenstände einer individuellen Umsetzung, vor allem durch die meist neue Lebenssituation von Studierenden. Dazu ein Statement von Benjamin Kuntz³: „[...] im jungen Erwachsenenalter [werden] Gesundheitsverhaltensmuster häufig neu gebildet, verfestigt oder aber verworfen. Dies hängt zum Beispiel im Studium entscheidend damit zusammen, dass Studierende häufig nicht mehr bei ihren Eltern wohnen, in eine neue Stadt ziehen und einen neuen Freundeskreis aufbauen müssen. Plakativ könnte man sagen ‚Wenn die Mutter nicht mehr kocht, hat das ganz sicher Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten der Studierenden‘. Außerdem rauchen und trinken Studierende überdurchschnittlich viel, was unter anderem auf den Stress im Studium und die Anreize feiern zu gehen, zurückgeführt werden kann. [...]. Interessanterweise verbessert sich ja normalerweise mit steigendem Bildungsniveau das Gesundheitsverhalten. Allerdings gibt es in der Tat viele Hinweise darauf, dass gerade Studierende trotz ihrer hohen formalen Bildung bestimmte Gesundheitsrisiken und ein verbesserungswürdiges Gesundheitsverhalten aufweisen“⁴. Diese Arbeit bezieht sich auf die zwei genannten Präventionsfelder und die studentischen Angehörigen der Hochschule. Eine ganzheitliche Betrachtung den Rahmen einer Bachelorarbeit überschreiten würde.

² Vgl. dazu Häußler-Sczepan, M.: Studienführer Hochschule Mittweida, Beste Studienbedingungen und herausragende Forschung, 2009/2010, S.3

³ Autor des Artikels zur Studie: „Potentielle Bildungsaufsteiger leben gesünder“, <http://www.springerlink.com/content/hhp264v481j9qm60/fulltext.pdf> [16.08.11]

⁴ Korrespondenz Kuntz, B.; siehe Anlage Teil 1

1.3 Herangehensweise

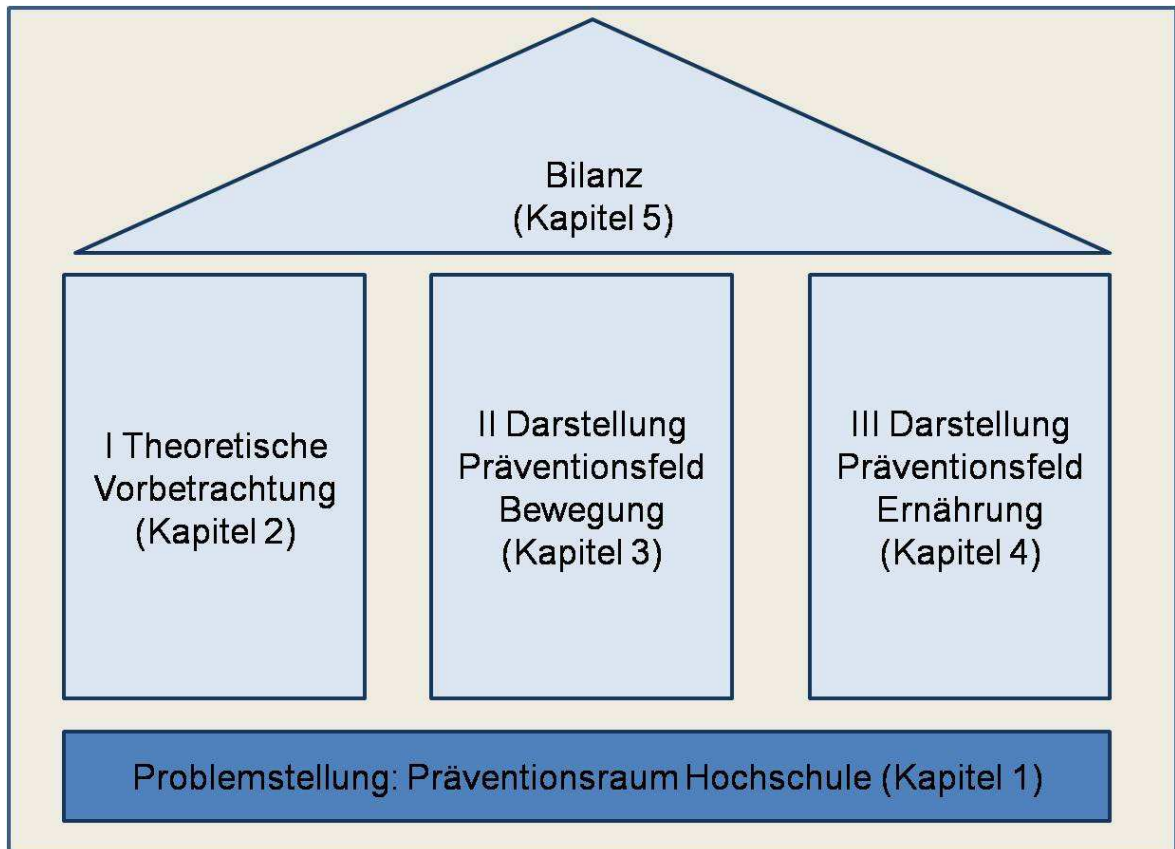


Abbildung 1: Struktur der Arbeit

Quelle: Eigene Darstellung

Diese Arbeit gliedert sich, wie in Abbildung 1 dargestellt, in 3 Teilbereiche: Theoretische Vorbetrachtung, Analyse der Präventionsfelder und Betrachtung des Umfelds der Hochschule Mittweida. Das Ergebnis der Arbeit wird durch eine Pro- und Contra-Argumentation in der Bilanz (vgl. Kapitel 6) dargestellt. Zunächst wird die Problemstellung in Kapitel 1 durch Theoriewissen (vgl. Kapitel 2) untermauert. Für die Darstellung der Präventionsfelder (vgl. Kapitel 3 und 4) wurden Gespräche mit Verantwortlichen des jeweiligen Präventionsbereichs geführt und mit Angehörigen der Hochschule, die in keinem unmittelbaren Zusammenhang des Präventionsfeldes stehen. Diese Vorgehensweise begründet sich darin, ein relativ umfassendes Meinungsbild bezüglich der Prävention an einer Hochschule zu erfassen. Darüber hinaus liegt der Schwerpunkt des Kapitels 3 im Hochschulsport und im Kapitel 4 bei der Mensa. Neben allgemeinen Aspekten liegt der Fokus hauptsächlich auf den Angeboten, um festzustellen, ob bereits Angebote mit präventivem Charakter existieren. Zur Darstellung des Ergebnisses folgt in Kapitel 5, wie bereits erwähnt, zunächst eine Pro und Contra-Argumentation. Darauf folgt eine kurze Betrachtung des Status quo an der Hochschule Mittweida. Den Abschluss bilden die Desiderate (vgl. Kapitel 6) mit wünschenswerten Komponenten für die Zukunft und die Reflexion (vgl. Kapitel 7) der Arbeit.

2 Theoretische Darstellung Prävention

Dieses Kapitel bildet die theoretische Grundlage dieser Arbeit. Erörtert werden die Definition von Prävention und die gesetzlichen Regelungen bezüglich Prävention. Auf dieser Basis, wird der Zusammenhang zur Gesundheitsförderung hergestellt und deren Festlegungen in der Ottawa Charta dargestellt.

2.1 Definition Prävention

Der Begriff Prävention wurde aus dem lateinischen abgeleitet. Daraus übertragen ist die Bedeutung von Prävention: die Verhütung von Krankheiten, noch vor deren Entstehung bzw. die Früherkennung eventueller Gesundheitsrisiken.⁵ Als genauere Erläuterung soll folgende Definition dienen: „Zur Prävention im Gesundheitsbereich zählen alle Maßnahmen, die Verletzungen oder Erkrankungen verhindern können. Ziel ist es zum einen, die Gesundheit zu erhalten und so zu fördern (Salutogenese), dass Krankheiten gar nicht erst entstehen. Zum anderen gilt es, bestehende Krankheiten möglichst früh zu erkennen und schnell sowie wirksam zu behandeln“.⁶

Es kann zwischen drei Formen der Prävention unterschieden werden, der primären, der sekundären und der tertiären Prävention. Unterschieden wird, ob die Vorbeugung vor dem Entstehen einer möglichen Krankheit stattfindet, bei einer bereits ausgebrochenen Krankheit oder während einer rehabilitativen Nachbehandlung. Die Übergänge der drei genannten Formen sind dabei fließend, da eine exakte Abgrenzung nicht möglich ist.⁷ Im medizinischen Sinne ist die Prävention besonders wichtig zur Früherkennung von Krankheiten, damit helfende Therapien möglichst schnell eingeleitet werden können. Dies ist umso wichtiger, bei einer bereits ausgebrochenen latenten Erkrankung (Sekundärprävention), in deren Verlauf sich keine Beschwerden bemerkbar machen.

2.2 Gesetzliche Regelung der Prävention

Die gesetzliche Regelung zur Prävention findet sich im Sozialgesetzbuch V: Gesetzliche Krankenversicherung. Demzufolge haben Gesetzliche Krankenkassen unter anderem folgende Leistungen zu erbringen: „Zur Verhütung von Krankheiten gewähren die Kran-

⁵ Vgl. www.bundesaerztekammer.de/page.asp?his=1.117.1501 [06.06.11]

⁶ Rothfischer, K./Dr. med. Buschek, N.: 3 Prävention – Was ist Vorbeugung, 2011, www.debeka.gesundheitsportal-privat.de [06.06.11]

⁷ Vgl. Rothfischer, K./Dr. med. Buschek, N.: 3 Prävention – Was ist Vorbeugung, 2011, www.debeka.gesundheitsportal-privat.de [06.06.11]

kenkassen Leistungen zur Verbesserung des Gesundheitszustandes (primäre Prävention), der betrieblichen Gesundheitsförderung, der zahnmedizinischen Gruppen- und Individualprophylaxe sowie der medizinischen Vorsorge (§§ 20 – 24 SGB V). Zur Früherkennung von Krankheiten finanzieren die Krankenkassen unter Beachtung gesetzlich vorgegebener Altersgrenzen regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen (§§ 25 – 26 SGB V).⁸ Durch die Zunahme der Nachfrage an Gesundheitsprogrammen haben viele Krankenkassen eigene Programme entwickelt und bieten diese unter verschiedenen Voraussetzungen in Unternehmen, Schulen oder anderen Organisationsformen an.

Deutlich wird vor diesem gesetzlichen Hintergrund die besondere Nähe zur Gesundheitsförderung, die auf der Primärprävention aufbaut. Eine zentrale Fragestellung der Gesundheitsförderung lautet: Was hält den Menschen gesund? Fokussiert werden bei dieser Betrachtungsweise nicht nur „[...] das Verhalten des Einzelnen, seine Kenntnisse und Fertigkeiten [...], sondern auch soziale, ökologische und Umweltbedingungen. Gesundheit wird dabei in einer ganzheitlichen Sichtweise als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden definiert, das durch individuelle, soziale und gesellschaftliche Hintergründe beeinflusst wird. Gesundheit ist also weniger ein Zustand oder Ziel, als vielmehr eine Ressource des täglichen Lebens“.⁹ Dass sich die Menschheit seit Beginn der industriellen Entwicklung immer wieder Gedanken um die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen macht, ist auch bei diesem Themenbereich nicht anders. Eine erste internationale Konferenz zum Thema Gesundheitsförderung wurde am 21. November im Jahr 1986 in Ottawa abgehalten. Auf dieser Konferenz wurde die Ottawa-Charta verabschiedet. Diese „[...] ruft damit auf zu aktivem Handeln für das Ziel ‚Gesundheit für alle bis zum Jahr 2000‘ und darüber hinaus“.¹⁰

Debattiert wurde über Maßnahmen und Grundvoraussetzungen, die durch den Ausgleich sozialer Unterschiede und die Schaffung gleicher Voraussetzungen und Möglichkeiten, den Menschen eine Mit- und Selbstbestimmung über den Erhalt und der Verbesserung ihrer Gesundheit zu gewährleisten. Eines steht bei der Entfaltung der eigenen Gesundheit besonders im Vordergrund: die Einflussnahme auf alle äußeren Umstände. Auch wird darin als wesentlicher Punkt festgehalten, dass nicht allein der Gesundheitssektor die Verantwortung tragen kann, sondern dass es ein Zusammenarbeiten von allen Beteiligten erfordert: also, von den Verantwortlichen der Regierung über die Medien bis hin zu lokalen Institutionen. Ebenso wird Wert auf die Gestaltung eines gesunden Arbeitsplatzes und einer gesunden Freizeit gelegt.¹¹ Was die Charta zu erreichen ver-

⁸ Simon, M.: Das Gesundheitssystem in Deutschland, Hannover, 2008, S.140

⁹ Vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheitsf%C3%B6rderung> [06.06.2011]

¹⁰ http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Ottawa_Charta.pdf [06.06.11]

¹¹ Siehe dazu http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Ottawa_Charta.pdf [06.06.11]

sucht, ist neben einer Vernetzung aller Verantwortlichen und der Stärkung des Gesundheitsbewusstseins in allen Lebensbereichen auch die Entwicklung persönlicher Kompetenzen des Einzelnen: „Gesundheitsförderung unterstützt die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten durch Informationen, gesundheitsbezogene Bildung sowie durch die Verbesserung sozialer Kompetenzen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit. Sie will den Menschen helfen, mehr Einfluss auf ihre eigene Gesundheit und Lebenswelt auszuüben, und will ihnen zugleich ermöglichen, Entscheidungen in ihrem Lebensalltag zu treffen, die ihrer Gesundheit zugutekommen“.¹²

¹² Persönliche Kompetenzen entwickeln, http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Ottawa_Charta.pdf [06.06.11]

3 Darstellung Präventionsfeld Bewegung

Gegenstand dieses Kapitels ist es, das Präventionsfeld Bewegung genauer zu betrachten. Dabei werden folgende Fragestellungen erörtert:

- Welche Bedeutung hat die Bewegung für einen Studenten?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Bewegung und effektivem Lernen?
- Welche Gefahren entstehen bei zu wenig Bewegung?

Der zweite Teil dieses Kapitels geht ausgehend von der allgemeinen Betrachtung des Sports speziell auf den Hochschulsport an der Hochschule Mittweida ein. Unter der Darstellung folgender Aspekte: der gesetzlichen Verankerung, der Zielsetzung, des Sportangebots, der Besonderheiten und des Umfeldes.

3.1 Aspekte der Bewegung

„[...] Der Mensch kann auch früh vergreisen und vor der Zeit sterben, wenn er zu wenig Bewegung bekommt“.¹³ Dieses Zitat stellt drastisch und überspitzt dar, welche Konsequenzen die Bewegungsarmut hat. Ausreichende Bewegung ist für den menschlichen Organismus bedeutsam, denn „auf eines ist das Erfolgsmodell Homo sapiens gar nicht eingestellt: Bewegungsarmut“.¹⁴ Ein Mangel an Bewegung kann Ursache vieler Krankheiten sein, allen voran Adipositas. Durch ihre überwiegend sitzende Tätigkeit gilt dies für Studierende besonders. Im Vergleich zu Studierenden ist der sportliche Ausgleich bei einem Menschen, der sich aus beruflichen Gründen viel bewegt, nicht so erforderlich. Oftmals ist der Stundenplan eines Studierenden mit Vorlesungen ausgelastet. Die freie Zeit zwischen oder nach den Vorlesungen wird dann zum Selbststudium zu Hause oder in der Bibliothek genutzt. Dabei sollten zur körperlichen Auslastung täglich mindestens 30 Minuten sportliche Betätigung integriert werden. Dies wirkt sich in vieler Hinsicht positiv auf Psyche und Physis aus. Zum einen ist bekannt, dass sich das Wohlbefinden zur Schlafenszeit steigert, wenn man zuvor sportlich aktiv war¹⁵, zum anderen hilft es den Studierenden vom stressigen Alltag abzuschalten. Des Weiteren gibt es einen Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und effektivem Lernen.

¹³ Blech, J.: Bewegung - die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert, 2008, S. 27

¹⁴ Blech, J.: Bewegung - Die Kraft die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert, 2008, S. 20

¹⁵ Vgl. Rigotti, T./Korek, S./Otto, K.: Gesund mit und ohne Arbeit, 2010, S.5

Zu Beginn der Gesundheitsforschung vertraten einige Wissenschaftler folgende Meinung: „[...] unsere Herzen verfügen nur über eine begrenzte Anzahl von Schlägen. Verbrauche diese Schläge, indem du dein Herz durch Bewegung hetzt, und du verkürzest deine Lebensdauer“.¹⁶ Dass dieses Zitat seine Gültigkeit heutzutage verloren hat, lässt sich wissenschaftlich belegen. Denn körperliche Ertüchtigung hat nicht nur Einfluss auf die Anatomie unseres Körpers, sondern auch auf die Psyche und somit die geistige Leistungsfähigkeit. Einige Wissenschaftler vertreten die Meinung, dass körperliche Aktivität „[...] die Voraussetzung dafür [ist], dass das Gehirn sein Potential vollkommen ausschöpfen kann.“¹⁷ Schon der französisch-schweizerische Pädagoge und Aufklärer Jean-Jacques Rousseau (1712 – 1778) hatte zu seiner Zeit erkannt: „Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen“.¹⁸ Diese Wirkung auf das Gehirn lässt sich medizinisch folgendermaßen begründen: Körperliche Aktivität steigert die Blutzirkulation im Körper. Das wiederum führt zu einer verstärkten Durchblutung des Gehirns. Weiterhin haben Neurowissenschaftler in Tests herausgefunden, „[...] dass der Blutstrom Nähr- und Wachstumsstoffe ganz gezielt in bestimmte Winkel des Gehirns transportiert. So wird beispielsweise der so genannte insulinähnliche Wachstumsfaktor (IGF-1) in den vermehrt durchbluteten Regionen durch Nervenzellen aufgenommen. Diese [Nervenzellen] werden dadurch leichter erregbar“.¹⁹ All diese Reaktionen auf Bewegung führen dazu, dass vermehrt Nervenzellen produziert werden und ihre Vernetzung gefestigt wird. Es wird nicht nur die Leistung des Denkkorgans positiv beeinflusst, sondern auch seine Struktur.²⁰ Falls es der Stundenplan zulässt, sollten Studierende auch zwischen den Vorlesungen kleine Aktivitätspausen integrieren, denn Sport steigert auch die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit.

Gefahren durch Mangel an Bewegung sind bereits im vorhergehenden Abschnitt erwähnt. Studien belegen, dass „[...] sportlich Inaktive eher gesundheitliche Probleme bekommen würden als sportliche Aktive“.²¹ Durch das lange Sitzen in nicht immer ergonomisch angelegten Hörsälen kommt es vor allem zum Konzentrationsmangel. Hinzu kommen nach längerer Bewegungsabstinenz die körperlichen Defizite. Sport und aktive körperliche Ertüchtigung wirken präventiv gegen sehr viele Krankheiten, die unter Umständen erst im hohen Alter Beschwerden hervorrufen können. Darunter fallen Rückenleiden, Diabetes mellitus, Knochen- und Gelenkleiden und weitere. Deshalb ist es wichtig, schon frühzeitig seinen Körper durch Sport gesund zu halten und seine eigene Leistungsfähigkeit, sei es körperlich oder geistig, zu stärken. Denn „Sport kann als Übung

¹⁶ Blech, J.: Bewegung - Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert, 2008, S. 26

¹⁷ Blech, J.: Bewegung - Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert, 2008, S. 141

¹⁸ Blech, J.: Bewegung - Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert, 2008, S. 141

¹⁹ Blech, J.: Bewegung - Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert, 2008, S. 143

²⁰ Vgl. Blech J.: Bewegung - Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert, 2008, S. 144

²¹ Bös, K./Brehm, W.: Handbuch des Gesundheitssports, 2006, S. 16

des Körpers zum Zweck einer Pflege der Seele betrachtet werden, also als Physiotherapie, die in Wahrheit Psychotherapie ist“²², wie Knut Dietrich und Wolfgang Teichert in „Gesundheit als Lebenskunst“ herausgefunden haben. Des Weiteren beugen Sport und Bewegung nicht nur Krankheiten vor, sondern stärken auch viele unserer Vitalfunktionen. Beispielsweise regt körperliche Aktivität den Stoffwechsel an. Das liegt aber in der Eigenverantwortung eines jeden Einzelnen, denn: „wir kommen biologisch nur mit der Möglichkeit zum Stoffwechsel auf die Welt, den Stoff aber wechseln und die dafür notwendigen Bedingungen schaffen müssen wir schon selbst“.²³ Eine sehr drastische Formulierung, die den Mangel an Bewegung und dessen Folgen ausdrückt, hatte bereits der Dichter und Schriftsteller Johann Gottfried Herder (1744 – 1803) gefunden: „Unseren vielorganischen Körper mit all seinen Sinnen und Gliedern empfangen wir zum Gebrauch, zur Übung. Ohne diesen stocken unsere Lebenssäfte, unsere Organe werden matt; der Körper, ein lebendiger Leichnam, stirbt lange vorher, ehe er stirbt. Er verwest eines langsamen, elenden, unnatürlichen Todes“.²⁴ Natürlich ist Sport kein Garant dafür, dass man niemals erkrankt, dennoch hat körperliche Aktivität überwiegend positive Eigenschaften.

Nachdem in dieser Darstellung des Sports ein allgemeiner theoretischer Überblick geschaffen wurde, folgt in den nachfolgenden Teilabschnitten dieses Kapitels die spezielle Auseinandersetzung des Hochschulsports an der Hochschule Mittweida.

3.2 Hochschulsport

Seit dem Jahr 2000 wurde sehr viel in den Hochschulsport der Hochschule Mittweida investiert, so zum Beispiel in die Errichtung der hochschuleigenen Zweifeldsporthalle mit integriertem Fitnessbereich (Vgl. Kapitel 3.2.3). Leiter des Hochschulsports und damit Ansprechpartner für sportliche Belange ist Klaus Mehnert (Diplom-Sportlehrer). Es besteht ein vielfältiges Angebot für Breitensport, worauf später eingegangen wird. Seit 1999 ist die Hochschule Mittweida Partnerhochschule des Spitzensports. Dies ermöglicht Leistungssportlern ihren Sport in das Studium zu integrieren. Das Einhalten der Trainingseinheiten und die Teilnahme an Wettkämpfen sind durch eine individuelle Zusammenstellung des Stundenplans realisierbar.

Es gibt Vereine oder Verbände, die sich zum Ziel gesetzt haben, den Hochschulsport zu unterstützen und dessen Stellenwert zu steigern. Seit 1949 ist das höchste Gremium des Hochschulsports der Allgemeine deutsche Hochschulsportverband (adh).²⁵ Auf Lan-

²² Dietrich, K./Teichert W.: Gesundheit als Lebenskunst, 2000, S. 21

²³ Dietrich, K. /Teichert, W.: Gesundheit als Lebenskunst, 2000, S. 58

²⁴ Blech, J.: Bewegung – Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert, 2008, S. 44

²⁵ Siehe <https://www.sport.hs-mittweida.de/partnervereine/allgemeiner-deutscher-hochschulsportverband-adh.html> [20.07.11]

desebene folgt die Landeskonzferenz Hochschulsport Sachsen e.V. (LHS), die in Sachsen auch außerordentliches Mitglied im Landessportbund (LSB) ist. Die Hochschule Mittweida ist Mitglied im adh und in der Landeskonzferenz Hochschulsport Sachsen (LHS). Bei Problemen der Zusammenarbeit zwischen adh, LSB oder den sächsischen Ministerien vertritt der LHS die Mitgliedshochschulen. Vertreten sind die Hochschulen durch hauptamtliche Mitarbeiter und studentische Vertreter gleichermaßen. Eine der Hauptaufgaben des LHS ist die Organisation und Unterstützung des studentischen Breiten- und Wettkampfsports in Sachsen.²⁶

3.2.1 Gesetzliche Verankerung

Im Sächsischen Hochschulgesetz (SächsHSG), das insgesamt 115 Paragraphen enthält, wird der Hochschulsport in drei Paragraphen beiläufig erwähnt. Den ersten Hinweis auf Sport erhält man gleich in Teil 1 (Allgemeine Aufgaben und Bestimmungen) des sächsischen Hochschulgesetzes in § 5 Aufgaben: „Sie [die Hochschulen] berücksichtigen bei ihren Entscheidungen soziale Belange der Mitglieder und Angehörigen, fördern die kulturelle und sportliche Betätigung der Studenten, [...]“.²⁷ Eine weitere Auskunft zum Hochschulsport findet sich unter Rechte und Pflichten der Studenten in § 22: „Jeder Student hat das Recht, sich am wissenschaftlichen, kulturellen und sportlichen Leben der Hochschule zu beteiligen“.²⁸ Ein letztes Mal festgehalten ist er unter dem § 24 Rechtsstellung, Aufgaben und Mitwirkung der Studentenschaft: „Die Aufgaben der Studentenschaft sind die Förderung des Studentensports unbeschadet der Zuständigkeit der Hochschule“.²⁹ Der Hochschulsport ist aber nicht nur im Landeshochschulgesetz verankert, sondern auch im Hochschulrahmengesetz (HRG) des Bundes. Nach der letzten Änderung aus dem Jahr 2007 umfasst dieses Gesetz 83 Paragraphen. Der Wortlaut zum Thema Hochschulsport ist ähnlich wie im sächsischen Hochschulgesetz. Zu finden ist der Hinweis unter § 2 Aufgaben: „Die Hochschulen wirken an der sozialen Förderung der Studierenden mit; sie berücksichtigen die besonderen Bedürfnisse von Studierenden mit Kindern. Sie tragen dafür Sorge, dass behinderte Studierende in ihrem Studium nicht benachteiligt werden und die Angebote der Hochschule möglichst ohne fremde Hilfe in Anspruch nehmen können. Sie fördern in ihrem Bereich den Sport“.³⁰

²⁶ Vgl. <https://www.sport.hs-mittweida.de/partnervereine/landeskonzferenz-hochschulsport-sachsen-ev-lhs.html?Size=0%3Fprint%3D1%3Fprint%3D1%3Fprint%3D1> [20.07.11]

²⁷ Siehe sächsisches Hochschulgesetz: Teil 1, § 5, Abs. 2, Satz 11, <http://tu-freiberg.de/zuv/service/pdf/gesetze/saechs-hg.pdf> [08.05.11]

²⁸ Siehe sächsisches Hochschulgesetz: Teil 2, § 22, Abs. 1, Satz 4, <http://tu-freiberg.de/zuv/service/pdf/gesetze/saechs-hg.pdf> [08.05.11]

²⁹ Siehe sächsisches Hochschulgesetz: Teil 2, § 24, Abs. 3, Satz 5, <http://tu-freiberg.de/zuv/service/pdf/gesetze/saechs-hg.pdf> [08.05.11]

³⁰ Siehe dazu Hochschulrahmengesetz: Kapitel 1, Abschnitt 1, § 2, Satz 4, <http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/hrg/gesamt.pdf> [10.05.11] und Joachim, R.: Sicherer allgemeiner Hochschulsport, 1997, S 33

Aus diesen Formulierungen geht nicht hervor, wie und in welchem Umfang der Hochschulsport angeboten werden sollte und wie seine strukturelle Verankerung in der Hochschule eingebunden ist. Die Verantwortung für den Hochschulsport und dessen strategische Absichten liegen deshalb überwiegend bei den Hochschulen selbst. Außerdem liegt es im Ermessen der Hochschulen, in wie weit in das Sportangebot investiert wird.

3.2.2 Aufgaben des Hochschulsports

Für die Entwicklung und Darstellung des Hochschulsports ist es wichtig, die Bedürfnisse der Studenten zu analysieren. Vor allem sollte der Stellenwert der Gesundheit in Betracht gezogen werden. Damit sind die Beweggründe gemeint, die den Studenten zum Sport animieren, oder jene Gründe für das Fernbleiben. Auch sollte die finanzielle Lage einbezogen werden, wenn man möglichst viele Studenten erreichen will. Die Hochschule Mittweida möchte ganz allgemein gehalten „[...] allen Studierenden und Mitarbeitern ein umfangreiches und vielseitiges Spektrum an sportlicher Betätigung“ bieten und einen „[...] Ausgleich zur täglichen Studien- und Arbeitsbelastung, sowie der aktiven Erholung und der Erhaltung von Gesundheit und körperlicher Fitness [ermöglichen]“.³¹ Um ein breites Bild über den Stellenwert und die Aufgaben des Hochschulsports der Hochschule Mittweida zu erhalten, wurden drei Experten befragt: Für diese drei Gespräche wurde eine Vertreterin des Rektorats gewählt, Prof. Dr. phil. Monika Häußler-Sczepan M.A. (Prorektorin für Studium und Bildung), und ein Vertreter des Hochschulsports. Diplom-Sportlehrer Klaus Mehnert (Leiter Abteilung Hochschulsport). Außerdem die Beauftragte für Hochschulangehörige und Studenten mit Behinderung Dipl.-phil. Jutta Dinnebier. Der Schwerpunkt der Gespräche war: Welche Absichten werden mit dem Hochschulsport verfolgt?

Aus diesen drei Gesprächen lassen sich drei grundsätzliche Ziele ableiten:

- Der gesundheitliche Charakter
- Der persönlichkeitsbildende Charakter
- Der sozial-suchtpräventive Charakter

Gesundheitlicher Charakter des Sports

Oberstes Ziel ist die Gesunderhaltung der Studenten und Mitarbeiter. Studenten sollen durch den Sport einen Ausgleich zu ihrer psychischen Belastung herstellen können. Dazu möchte die Hochschule mit ihren Angeboten die Studenten unterstützen. Der gesundheitliche Charakter des Sports bezieht sich auf die Anatomie und Physiologie und bedeutet die Verhütung von Krankheiten. Sport wirkt sich dabei sehr vielseitig aus. Beim Sporttreiben werden hauptsächlich Beweglichkeit, Ausdauer und Muskelkraft trainiert. Des Weiteren regt sportliche Aktivität den Stoffwechsel an. Dies führt zum Abbau von

³¹ Siehe Studienführer Hochschule Mittweida: Hochschulsport, 2009/2010, S. 35

Blutzucker, und das wiederum bewirkt den Abbau von Stresshormonen. Bewegung erhöht außerdem das Schlagvolumen des Herzens, das bewirkt eine bessere Durchblutung des gesamten Körpers. Auch die Koordinationsfähigkeit nimmt zu, das heißt der Sporttreibende hat ein bewussteres Körpergefühl. Dies spiegelt sich in dynamischen und ästhetischen Bewegungsmustern von Sporttreibenden wieder. Dadurch werden die Körperhaltung und die eigene Handlungssicherheit beeinflusst. Allgemein führt sportliche Ertüchtigung zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Persönlichkeitsbildender Charakter

Die Studenten sollen nicht nur fachlich auf ihre berufliche Zukunft vorbereitet werden, sondern auch charakterlich. Dazu dient die Entwicklung von sogenannten Schlüsselkompetenzen (Motivation, Ausdauer, Kreativität, usw.). Unter anderem kann Sport dieser Vermittlung dienen. Beispielsweise durch die Übernahme von Übungsleiter- oder Kursleitertätigkeiten prägen sich Schlüsselkompetenzen aus. Durch Sporttreiben werden aber auch ganz banale Verhaltensweisen weiterentwickelt, wie zum Beispiel Fairness und Teamfähigkeit. Ein weiterer Aspekt der Persönlichkeitsbildung ist die Disziplin. Darunter zählen allein schon ein regelmäßiges Erscheinen bei den Trainingseinheiten und die damit verbundene Pünktlichkeit. Des Weiteren übt sich der Aktive in Selbstbeherrschung und ist oft ein Gegner von Wehleidigkeit. Der Sporttreibende ist auch dazu angehalten, das richtige Maß an Ehrgeiz zu finden. Natürlich muss der Wille zum Sieg ausgeprägt sein, jedoch sollte der Sporttreibende ebenso gut Niederlagen akzeptieren und auch die Gründe dafür analysieren können. Diese charakterliche Entwicklung ist auch für die spätere berufliche Laufbahn vorteilhaft. Unterstützend zum Sport agiert das ‚KOMMIT‘³² zur Ausprägung und Vermittlung dieser bereits genannten Kompetenzen.

Sozial-Suchtpreventiver Charakter

Sport fördert das Gemeinschaftsgefühl und die Kommunikation. Der Einzelne lernt seinen Platz in der Gemeinschaft zu finden und diesen auch zu vertreten. Zur Ausprägung des Sozialverhaltens zählt auch das Vertrauen, das innerhalb einer Gruppe aufgebaut wird. Oft führt dieses zur Überwindung der eigenen Hemmungen. Auch das Verhalten bei Erfolgen oder Niederlagen innerhalb einer Gruppe wird erlernt und der Zusammenhalt verstärkt. Die befragten Hochschulmitarbeiter befanden Sport aber ebenfalls als Mittel zur Bekämpfung von Nikotin-, Alkohol-, Drogen- und Suchtmittelmissbrauch, sowie jeglichen Dopings. In diesem Sinn wird Sport als Mittel zur Ablenkung von der eventuellen Sucht gesehen. Während des Sporttreibens kann der Sucht nicht nachgegangen werden. Ob Sport langfristig der kompletten Entwöhnung dient, ist fraglich, aber er trägt einen kleinen Anteil im Moment des Aktivseins.

Die Fachliteratur betätigt diese zuvor genannten Ziele. Folgende Beispiele sollen dies belegen: „Gleichzeitig würde der Hochschulsport noch stärker die Funktion eines sozia-

³² In-Institut der Hochschule Mittweida und der Fakultät Soziale Arbeit unterstellt.

len und kommunikativen Ausgleichs gegenüber den vorbestimmten Anforderungen des Studiums erhalten“³³, „Das Bedürfnis nach Kommunikation und gemeinsamem Erleben ist in den letzten Jahren als Reaktion auf die sich verschärfenden Studienbedingungen und die allgemeine gesellschaftliche Kälte sehr viel größer geworden.“³⁴, „Betont wurden von den ADH-Vertreterinnen und –Vertretern die sozialen, gesundheitlichen und bildungspolitischen Funktionen des Hochschulsports [...]“³⁵, „In dieser Situation hat der Allgemeine Hochschulsport wichtige gesundheitliche, soziale und persönlichkeitsbildende Aufgaben zu erfüllen: Ausgleich von Bewegungsmangel, sinnvolle Freizeitgestaltung und Erholung, Feld gruppenübergreifender Kommunikation, Förderung der Integration verschiedener Hochschulgruppen, Knüpfung sozialer Kontakte am Studienort,[...]“³⁶

3.2.3 Sportangebot

Laut Studienführer reichen die Leistungen und Angebote des Hochschulsports an der Hochschule Mittweida „vom Erlernen ausgewählter Sportarten, dem Kennenlernen vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten über den präventiven Gesundheitssport bis zum wett-kampforientierten Training“.³⁷ Wenn das Sportangebot entwickelt, diskutiert und organisiert wird, gibt es eine Vielzahl an Komponenten, die beachtet werden müssen: beispielsweise das Verhältnis der Zielgruppe zum Sport und deren Interessen und Wünsche. Durch veränderte Studienbedingungen, wie zum Beispiel den Bologna-Prozess, verändern sich auch die Bedürfnisse der Studenten. Man kann folgende Veränderungen feststellen: „Die wachsende Individualisierung hat unterschiedliche Auswirkungen auf den Hochschulsport. Einerseits ist eine Zunahme von Formen individuellen Sporttreibens – häufig verbunden mit egoistischen bis hin zu narzisstischen Verhaltensweisen – beobachtbar. Andererseits gibt es angesichts wachsender Anonymisierung und Individualisierung an Hochschulen verstärkt den Wunsch, im kompensatorischen Sinne durch gemeinsames Sporttreiben stabile soziale Beziehungen herzustellen“³⁸. Zum einen und zum anderen „[...] kann man feststellen, dass es durch die immer stärkere freizeitkulturelle Orientierung des Sports in Zukunft zu einer weiteren Ausdifferenzierung der Sportformen im Erwachsenenalter kommen wird. Entspannungsorientierte Formen werden genauso nachgefragt werden, wie Sportarten, die den Drang nach Risiko und Gefahr befriedigen können. Angesichts der demographischen Veränderungen werden die ‚lifetime-Sportarten‘ (z.B. Golf, Tennis) einen besonderen Stellenwert erhalten“.³⁹ Das heißt,

³³ Wopp, C.: Sport der Zukunft – Zukunft des Sports, 1996, S. 132

³⁴ Wopp, C.: Sport der Zukunft – Zukunft des Sports, 1996, S. 148

³⁵ Wopp, C.: Sport der Zukunft – Zukunft des Sports, 1996, S. 156

³⁶ Technische Universität Clausthal: Sicherer allgemeiner Hochschulsport, 1997, S. 33 ff

³⁷ Siehe Studienführer Hochschule Mittweida: Hochschulsport, 2009/2010, S. 35

³⁸ Wopp, C.: Sport der Zukunft – Zukunft des Sports, 1996, S. 134

es „[...] entsteht ein verstärkter Zwang, sich bei der Gestaltung der Angebote an die Bedürfnisse der Teilnehmenden zu orientieren“.⁴⁰

Vor der konkreten Auflistung des Sportangebots der Hochschule Mittweida, erfolgt eine Erläuterung über äußere Umstände, die für ein zukunftssträchtiges Sportangebot vorteilhaft sein könnten. Ein grundlegender Faktor für den Hochschulsport ist die Verfügbarkeit von hochschuleigenen Sportstätten mit möglichst kurzer Distanz zum eigentlichen Campus. Außerdem hat man in Erfahrung gebracht, dass Sportarten, die während der Schulzeit zur Pflicht gehörten (z.B. Gerätturnen, Leichtathletik), sich eher weniger der Beliebtheit unter den Studenten erfreuen.⁴¹ Positiv unterstützend wirkt die aktuelle Publikumswirksamkeit des Sports im Allgemeinen. Verstärkt widmen sich Menschen in ihrer Freizeit dem Breitensport, aber auch der Leistungssport entwickelt sich erheblich weiter.⁴² Folgende Fragestellungen sollten in Bezug auf die Kommunikation des Sportangebots innerhalb der Hochschule in Betracht gezogen werden:

- Wie gut ist der Informationsfluss, zum Sportangebot innerhalb der Hochschule?
- Werden viele Medien zur Verbreitung des Angebots und der Aktivierung der Studenten genutzt?

Da die Hochschule im Bereich Medien sehr stark agiert, könnte beispielsweise der hochschuleigene Radiosender für Werbung und Information gewonnen werden.

Um die Auflistung des Sportangebotes etwas verständlicher zu machen, erfolgt eine Abgrenzung zwischen Breiten- und Leistungssport. Beides kann an der Hochschule Mittweida ausgeübt werden. Im Allgemeinen: „Sport als eine spezifische historische Form gesellschaftlicher Tätigkeit des Menschen gliedert sich grundsätzlich in zwei relativ autonomen Bereichen des Spitzensports und des Breitensports“⁴³:

- **Spitzensport:** *„Der Spitzensport ist ausgerichtet auf die Förderung individueller sportlicher Höchstleistung im internationalen Vergleich, abgesichert vor allem durch Wettkampf- und Ausleseprozesse, systematische Trainingsformen und detailliert genormte Regelvereinbarungen“.*⁴⁴
- **Breitensport:** *„Der Breitensport ist eher gekennzeichnet durch Integration, Vielfalt, Flexibilität und Geselligkeit. Integrationssport wird als Teil des Brei-*

³⁹ Bös, K./Brehm, W.: Handbuch des Gesundheitssports, 2006, S. 136

⁴⁰ Wopp, C.: Sport der Zukunft – Zukunft des Sports, 1996, S. 132

⁴¹ Vgl. Wopp, C.: Sport der Zukunft – Zukunft des Sports, 1996, S. 135, 138

⁴² Vgl. Zeilner, F.: Grundlagen des Sportrechts, Organisation des Sports, 2005, S. 93

⁴³ Fehres, K.: Bewegung – grenzenlos, 1995, S. 50

⁴⁴ Fehres, K.: Bewegung – grenzenlos, 1995, S. 51

tensports verstanden mit der Zielperspektive, Sport für alle'. Dementsprechend müssen sich die Sportangebote konsequent durch folgende Aspekte auszeichnen: Offenheit für jeden; Vielfalt an Bewegungserfahrungen; Einfachheit in der Bewegungsfertigkeit im Sinne der Alltagsmotorik; Komplexität in den sportbezogenen Handlungssituationen durch die kreative Einbeziehung von Natur, Geräten, Spiel- und Sportpartnern; Partizipation aller Teilnehmer einer Sportgruppe an der Planung und Gestaltung der Sportpraxis“.⁴⁵

Wie Abbildung 2 zeigt, bietet die Hochschule Mittweida ihren Studenten und Mitarbeitern ein vielseitiges und umfangreiches Sport- und Bewegungsangebot. Das Angebot reicht von Individual- und Teamsportarten über Trendsportarten bis hin zu verschiedenen Bewegungsangeboten. Durch diese Vielfalt von Angeboten ist natürlich der Niveauanspruch verschieden, es sind vom Neu- bzw. Wiedereinsteiger bis zum wettkampforientierten Teilnehmer und Leistungssportlern alle herzlich willkommen. Angeboten werden die Trainingseinheiten regelmäßig wöchentlich, in Kursen oder Camps. Die Sportler haben die Möglichkeit, an internen und externen Wettkämpfen mit breitensportlichem Charakter sowie an leistungsorientierten landes- und bundesweiten Wettkämpfen teilzunehmen. Hauptamtlich tätig sind Elena Hennig und Klaus Mehnert, beide Diplom-Sportlehrer. Zusätzlich übernehmen Studenten die Gruppen-, Übungsleiter- oder Kursleitertätigkeit.

Die Sportstätten der Hochschule Mittweida umfassen eine moderne Zweifeldsporthalle mit integriertem Fitness- und Gesundheitsbereich in Campusnähe, einen Beachvolleyballplatz, ein Bootshaus und einen Tennisplatz. Wöchentlich werden circa 40 Möglichkeiten zur sportlichen Aktivität in 15 verschiedenen Sportarten angeboten. Darunter sind klassische Sportarten, wie zum Beispiel Volleyball, Fußball und Badminton, aber auch trendorientierte Sportarten wie Frisbee und Floorball sowie moderne Bewegungsangebote, beispielsweise Aerobic und Tanz.⁴⁶

In Abbildung 2⁴⁷ folgt eine Übersicht des gesamten Sportangebots der Hochschule Mittweida. Der Übersicht zu entnehmen ist, dass die Angebote nach studentischen und Mitarbeiterangeboten gegliedert sind. Wobei die Mitarbeiter auch an allen studentischen Angeboten teilnehmen können.

⁴⁵ Fehres, K.: Bewegung – grenzenlos, 1995, S. 51

⁴⁶ Mehnert, K.; Diplom-Sportlehrer, Hochschule Mittweida

⁴⁷ Vgl. <https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot.html> [26.06.11]

<u>Studenten</u>	<u>Mitarbeiter</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Badminton ➤ Basketball ➤ (Beach-)Volleyball ➤ Fitnesstraining ➤ Floorball ➤ Hallenfußball ➤ Golf ➤ Kanusport ➤ Karate ➤ Klettern ➤ Lauftreff ➤ Power-Aerobic ➤ Sport für Kids ➤ Tanz ➤ Ultimate Frisbee 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Bewegte Pause“ ➤ Badminton ➤ Fitnessgymnastik ➤ Fitnesstraining ➤ Funktionsgymnastik ➤ Konditionsgymnastik/ Cardiotraining ➤ Sport für Kids

Abbildung 2: Übersicht Sportangebot HS Mittweida

Quelle: Eigene Darstellung

Die Kosten pro Sportangebot⁴⁸:

- Student: 5,- Euro
- Mitarbeiter: 10,- Euro

Für den Fitnessraum belaufen sich die Kosten pro Semester auf⁴⁹:

- Student: 40,- Euro
- Mitarbeiter: 60,- Euro.

⁴⁸ Siehe <https://www.sport.hs-mittweida.de/allgemeine-hinweise/kosten.html> [28.07.11]

⁴⁹ Siehe <https://www.sport.hs-mittweida.de/allgemeine-hinweise/kosten.html> [28.07.11]

3.2.4 Besonderheiten

Kommunikationstraining/Sport

Durch seinen präventiven Charakter ist das Modul Kommunikationstraining/Sport eine Besonderheit im Sportangebot der Hochschule Mittweida. Dies ist ein fakultatives Wahlfach, das in diesem Rahmen in Deutschland einmalig ist. In dem einsemestrigen Modul wird praktisches, sowie theoretisches Wissen vermittelt. Ziel ist die Stabilisation und Verbesserung der Leistungsfähigkeit in Bezug auf Physis und Psyche der Studenten. Dieses Fach schult damit die Team-, Kommunikations- und Integrationsfähigkeit. Es leistet einen Beitrag für das Bewusstsein, dass sportliche Aktivität ein fester Bestandteil im Alltag wird. Vermittelt werden des Weiteren Grundlagen zur körperlichen Aktivität aus Sicht der Sportmedizin, der Trainingsmethodik, der Pädagogik und der Psychologie. Zu ausgewählten Sportarten werden Regelwerk, Taktik und Technik praktisch gelehrt. Außerdem werden Methoden zum Umgang mit Stress, zur Konfliktbewältigung, einer gesunden Lebensweise und Ernährung übermittelt.⁵⁰ Das Modul Kommunikationstraining/Sport gilt heute als festes Ausbildungsfach, das nach Aussage des Sportlehrers gute Resonanz erfährt. Abgeschlossen wird das Fach mit einem schriftlichen Testat über die theoretischen Grundlagen. Außerdem ist das Modul zusätzlich in das Credit-System eingebunden. Durch das umfassende theoretische und praktische Wissen, das sich die Studenten in diesem Modul aneignen, erlangt es einen hohen präventiven Stellenwert.

„Bewegte Pause“

Die Hochschule Mittweida bemüht sich auch um die Gesundheitsförderung der Mitarbeiter. Ziel ist es, eine Work-Life-Balance für die Mitarbeiter zu schaffen. Einen Anteil daran trägt das Angebot „Bewegte Pause“, das unter der Leitung von Projektmitarbeiterin Elena Hennig steht. Das Angebot findet meist in der Mittagspause statt. Den Mitarbeitern ist die Teilnahme freigestellt, es wird jedoch überwiegend vom weiblichen Teil der Mitarbeiterschaft angenommen. Die „Bewegte Pause“ bedeutet Gymnastik vor Ort. Das heißt, die Mitarbeiter können direkt am Arbeitsplatz kleine Lockerungs- und Aktivierungsübungen unter Anleitung vornehmen. Angeboten wird die „Bewegte Pause“ immer an drei Tagen in der Woche. Präventiv ist dieses Angebot sehr hoch angesetzt, da oft das lange und verkrampfte Arbeiten am Schreibtisch Verspannungen hervorruft, denen somit vorgebeugt werden kann.

Standort Roßwein

Eine Besonderheit der Hochschule Mittweida ist ein weiterer Standort in Roßwein. Der etwa 25 km von Mittweida entfernte Ort ist der Sitz der Fakultät Soziale Arbeit und zum Teil der Fakultät Maschinenbau. Die Fakultät Soziale Arbeit hat einen hohen Anteil an Studenten im berufsbegleitenden Studium. Eine besondere Ausrichtung auf das „Publi-

⁵⁰ Siehe <https://www.sport.hs-mittweida.de/kommunikationstrainingsport.html> [18.07.11]

kum‘ begründet sich in dem ebenfalls höheren Anteil an älteren Studenten. Durch die räumliche Entfernung des Standortes ist die Nutzung des Sportangebotes in Mittweida nicht möglich. Jedoch gibt es ein Sportangebot in abgeschwächter Form für die Studenten in Roßwein. Zu diesem Angebot zählen Fußball und Volleyball jeweils einmal wöchentlich.⁵¹ Für das Jahr 2012 ist ein Umzug der Fakultät Soziale Arbeit nach Mittweida vorgesehen.

Aufgrund der speziellen Ausbildungsinhalte und -formen der Sozialen Arbeit, gibt es durch Module wie Zirkuspädagogik besondere Möglichkeiten, Bewegung in den Studienalltag zu integrieren. So wird am Standort Roßwein generell auf Bewegung in den Lehrinheiten und den Pausen geachtet. Dies beruht nicht nur auf Initiative der Dozenten, sondern vielmehr auf der Eigeninitiative der Studenten.

Ein gutes Beispiel für die studentische Initiative ist das sich in Planung befindliche Projekt ‚Gesunde Hochschule‘. Initiiert wurde das Projekt von Studenten der Fakultät Soziale Arbeit. Das Projekt ‚Gesunde Hochschule‘ ist bis zum Abschluss der vorliegenden Arbeit noch in seiner Entwicklungs- und Ideenphase. Durch die Praktikumsphase im Sommersemester, ruht das Projekt bis zum Beginn des Wintersemesters 2011/2012. Die Idee für dieses zukünftige Projekt entstand während eines Seminars zur Gesundheitsförderung. Beteiligt sind zum einen circa 50 Studenten mit berufsbegleitendem Studium und circa 26 Direktstudenten. Die Praxiserfahrung einiger Studenten, die bereits einen Berufsabschluss haben, könnte sich vorteilhaft auf das Projekt auswirken. Zumeist haben sie Erfahrung in Berufsfeldern der Physiotherapie oder der Krankenpflege. Bisher besteht von dem Projekt nur ein Ideenkonstrukt, so dass zum aktuellen Zeitpunkt nicht tiefgründiger ins Detail gegangen werden kann. Bisher gab es Recherchen zu folgenden Punkten:

- Was existiert diesbezüglich bereits?
- An welche Richtlinien muss man sich halten?
- Gibt es eventuell auch Unterstützung vom Staat?

In diesem Zusammenhang wurde auch nach passenden Netzwerken gesucht, um Erfahrungen auszutauschen. Außerdem wird versucht, die Möglichkeiten, die das Sozialgesetzbuch V bietet, auszuschöpfen.⁵²

⁵¹ Siehe <https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot/fuer-studenten-am-standort-rosswein.html> [27.06.11]

⁵² Wedler, B.; zum angehenden Projekt ‚gesunde Hochschule‘

3.2.5 Wettkämpfe

Um sich in den angebotenen Sportarten zu messen, werden verschiedene Wettkämpfe ausgetragen. Die Beteiligung an einem Wettkampf ist den Studenten selbstverständlich freigestellt. Intern werden diese Leistungsfeststellungen über die Fakultätsmeisterschaften ausgetragen. Diese finden unter anderem in den Bereichen Volleyball, Badminton oder Hallenfußball statt. Externe Wettkämpfe werden sogar landes- oder bundesweit ausgetragen. So zum Beispiel über die Deutschen Hochschulmeisterschaften, den adh-Pokal (oder auch adh-Open), die Deutschen Fachhochschulmeisterschaften, die Sächsischen Hochschulmeisterschaften oder das Sächsische Hochschulsportfest. Für die Studenten die dem Spitzen- bzw. Leistungssport nachgehen, zählen Wettkämpfe natürlich auch europaweit dazu. Dafür wird der Studienplan so angepasst, dass Studium und Sport möglichst gleichberechtigt eingehen. Wie bereits erwähnt ist dies möglich, da die Hochschule Mittweida seit 1999 Partnerhochschule des Spitzensports ist. Mit diesem Angebot war sie eine der ersten Hochschulen in Deutschland.



Abbildung 3: Pokale und Auszeichnungen des Hochschulsports

Quelle: Eigene Fotografie

3.3 Externe Sportangebote

In diesem Abschnitt des Kapitels wird das sportliche Umfeld der Hochschule Mittweida betrachtet. Die vielen ortsansässigen Vereine bieten den Studenten sehr vielfältige Alternativen zum Sportangebot der Hochschule. Tabelle 3 liefert eine Übersicht der Vielfalt der Angebote von Vereinen/Institutionen aus Mittweida.⁵³:

⁵³ Siehe <https://www.sport.hs-mittweida.de/partnervereine/mittweidaer-vereine.html> [28.06.11]

Verein/Institution	Sportabteilungen
HSG Mittweida e.V.	Basketball, Go, Gymnastik, Judo, Karate, Mountainbike, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Seniorensport
TSV Fortschritt Mittweida 1949 e.V.	Handball, Kegeln, Leichtathletik, Schach, Volleyball, Turnen, Badminton, Gymnastik, Allgemeine Sportgruppe
SV Germania Mittweida 1897 e.V.	Fußball, Kegeln
Sächsischer Kanusportverein Mittweida e.V.	Kanusport, Kraftsport, Allgemeine Sportgruppe, Wasserwandern
Proagil Gesundheitszentrum in Mittweida und Oberlichtenau.⁵⁴	Gesundheitsorientierter Sport
FLEXX Fitness-Studios Mittweida	Gerätetraining, Reha-Sport, Kurstraining, usw.

Tabelle 1: Übersicht Vereine/Institutionen und Sportabteilungen

Quelle: Eigene Darstellung

Mit einigen Vereinen besteht eine Kooperationsbeziehung zur Hochschule Mittweida. Ein Beispiel für die Zusammenarbeit zwischen Verein und Hochschule ist die Kooperation zwischen der Hochschule Mittweida und dem Sächsischen Kanusportverein Mittweida e.V., bei dem die Hochschule Mittweida ein Bootshaus besitzt.

⁵⁴ Siehe <https://www.sport.hs-mittweida.de/partnervereine/mittweidaer-vereine.html> [28.06.11]

Das FLEXX Fitness-Studio in Mittweida bietet eine Alternative zum Hochschulsport. Laut eigener Aussage hat das FLEXX Mittweida derzeit ca. 40 studentische Mitglieder. Die Kosten des Studententarifs betragen aktuell 40,50 Euro pro Monat. Für die bei Studenten eingeschränkte Nutzung durch Semesterferien werden auch Zehnerkarten angeboten. Genutzt werden können sowohl alle Fitnesskurse, der Geräteraum sowie die Sauna. Die Auswahl an Kursen ist sehr groß⁵⁵. Aber auch im Bereich Prävention gibt es verschiedene Angebote. So zum Beispiel durch das RückenAktivZentrum oder den Figurclub mit Ernährungsberatung. Allerdings umfasst der Beitrag diese Leistungen nicht.

Für Schwimminteressierte bietet die Stadt Mittweida mit einem Freibad (saniert 2011) nur ein eingeschränktes Angebot. Dieses Angebot ist auf die Sommersaison begrenzt, da es keine Schwimmhalle gibt.

Wie dieser kurze Einblick in das sportliche Umfeld der Hochschule Mittweida zeigt, ist das externe Angebot sehr groß.

⁵⁵ Vgl. FLEXX Internetseite; <http://www.flexx-studios.de/clicksystem/cs/index.pl?s=Fitness-Kurse&navid=1096&sid=c> [13.08.11]

4 Darstellung Präventionsfeld Ernährung

In diesem Kapitel wird detailliert auf das Präventionsfeld Ernährung eingegangen. Zunächst werden allgemeine Aspekte der gesunden Ernährung erfasst und mit dem studentischen Leben in Verbindung gebracht. In diesem Zusammenhang werden auch die Gefahren betrachtet, denen sich Studenten möglicherweise durch den falschen Umgang mit Ernährung aussetzen. Als dritter Analyseansatz dieses Kapitels dient die Mensa. Folgende Punkte werden in Bezug auf studentische Bedürfnisse dabei erörtert:

- Öffnungszeiten der Mensa
- Finanzierung der Mensa
- Kosten der angebotenen Speisen
- Angebotsauswertung mit Hilfe des Speiseplans
- Befragungen über die Mensa

4.1 Aspekte gesunder Ernährung

Dass das Gehirn und dessen Leistungsfähigkeit durch Aktivität beeinflusst werden kann, wurde bereits im Kapitel 3 festgestellt. Doch nicht nur die Bewegung spornt das menschliche Gehirn zu Hochleistungen an, sondern auch die richtige Ernährung. „Medizinisch gesehen ist das Gehirn nur ein weiß-grauer Gewebeklumpen, etwa 1.100 bis 1.500 Gramm schwer, in dem unablässig chemische Reaktionen brodeln und sich elektrische Minigewitter entladen“.⁵⁶ Dabei leistet unser Gehirn wesentlich mehr als ein Computer. Das Gehirn eines Studenten ist während des Studiums, aber vor allem in den Prüfungsphasen immer wieder dazu angehalten, besonders leistungstark zu arbeiten. Diese besondere Belastung erfordert auch eine besondere Versorgung: Zunächst einmal Blut angereichert mit Sauerstoff. Ist das Gehirn nur wenige Sekunden ohne Sauerstoff, fällt ein Mensch in Ohnmacht. Ausreichendes Trinken wichtig, damit das Blut nicht verklumpt und der Sauerstofftransport ins Gehirn gesichert ist. Auch die Atmung spielt eine wichtige Rolle für unsere Ernährung und die Leistungsfähigkeit des Gehirns. „Vollatmung ist eine Notwendigkeit, und zwischen der Vollatmung und den Denkvorgängen im menschlichen Hirn besteht eine Beziehung. Vor einigen Jahren haben Wissenschaftler die Atmung an Tausenden von Menschen getestet und dazu Intelligenzmessungen gemacht. Ergebnis: je flacher die Atmung – je weniger intelligent oder genial waren die Personen“.⁵⁷ Des Weiteren muss das Gehirn für eine reibungslose Funktion auch mit anderen wichtigen Bestandteilen aus der Nahrung versorgt werden, wie beispielsweise Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Bei einem längeren Nahrungsmangel

⁵⁶ Höhne, A./Hochenegg, L.: Brainfood – Power-Nahrung fürs Gehirn, 2000, S. 9

⁵⁷ Ahrens, D.: Das große Buch der gesunden Ernährung, 1992, S. 74

bildet der Körper Schlackenstoffe, die die Funktion beeinträchtigen können. Auch eine Ernährung, die bestimmte Lebensmittel ausschließt und sehr einseitig gehalten ist, kann zu Fehlfunktionen des Gehirns führen.⁵⁸ Die Lebensmittel in der Tabelle 2 beeinflussen positiv die Leistungsfähigkeit des Gehirns, da sie durch ihre leichte Verdaulichkeit den Körper nicht so stark belasten.

Tierische Lebensmittel	Pflanzliche Lebensmittel
Fisch	Bierhefe
Eigelb	Weizenkeime
Leber	Soja
Frischmilch	Unraffinierte Pflanzenöle
Joghurt	Nüsse
Huhn	Bananen
Truthahn	Spinat
Hering	Grüne Gemüse und Salate
Magerer Schinken	Trockenfrüchte
	Sprossen
	Äpfel
	Mandeln
	Avocados
	Kirschen
	Rote Rüben
	Möhren

Tabelle 2: Lebensmittelübersicht

Quelle: Vgl. Höhne, A./Hochenegg, L.: Brainfood – Power-Nahrung fürs Gehirn, 2000, S.13f

Studenten sind hinsichtlich ihrer Ernährung in einer besonderen Situation. Diese besondere Situation lässt sich plakativ beschreiben mit: Bequemlichkeit, Unkenntnis bei der Zubereitung von Essen, Zeitmangel und Geldmangel. Gesunde und frische Zubereitung ist aber wichtig, da dem Körper sonst wertvolle Nährstoffe verloren gehen können. Auf diese Art der Zubereitung wird aber aus den oben genannten Gründen wahrscheinlich vielfach verzichtet. Jedoch können Studenten mit der richtigen Ernährung ihre Leistungskurve so beeinflussen, dass die Hochphase über einen längeren Zeitraum gehalten werden kann als in Abbildung 4 dargestellt. Diese Beeinflussung beginnt schon bei der Einhaltung der geregelten Mahlzeiten, inklusive eines Frühstücks. Wird das Frühstück weggelassen, fehlt dem Körper Energie. Zu einer gesunden Ernährung gehört nicht nur die Nahrung selbst, sondern auch das Essverhalten. Des Öfteren liegt es am Zeitdruck, dass die Mahlzeiten überhastet und unregelmäßig eingenommen werden.⁵⁹ Durch die besondere Situation der Pendler müssen Studenten ähnlich wie Berufstätige erst an ihren Studienplatz fahren und haben deshalb vorher nicht ausgiebig Zeit zum Frühstück. Dies führt wiederum dazu, dass das erste Leistungstief sich sehr schnell einstellen

⁵⁸ Vgl. Höhne, A./Hochenegg, L.: Brainfood – Power-Nahrung fürs Gehirn, 2000, S. 13 - 16

⁵⁹ Siehe dazu Scheele, B./Wangerin, G.: Das Lexikon der Gesundheit, 1996, S. 72

wird. Grundsätzlich sollte beachtet werden, dass mindestens drei Mahlzeiten am Tag eingenommen werden. Allgemein gilt, dass eine Grundlage an Nährstoffen elementar für den Körper ist. So sollten immer Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette (überwiegend pflanzliche aber auch tierische), außerdem Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zur täglichen Mahlzeit gehören. Grob gesagt besteht die gesündeste Mischung der menschlichen Nahrung aus: „2/3 Pflanzennahrung und 1/3 Fleisch und Fleischwaren. Und wird dieses eine Drittel fleischliche Nahrung noch ein wenig zugunsten der Pflanzenkost verringert, tut man noch etwas mehr für seine Gesundheit, weil der menschliche Energiebedarf durch unser komfortables Leben mit jedem Jahr geringer wird“.⁶⁰

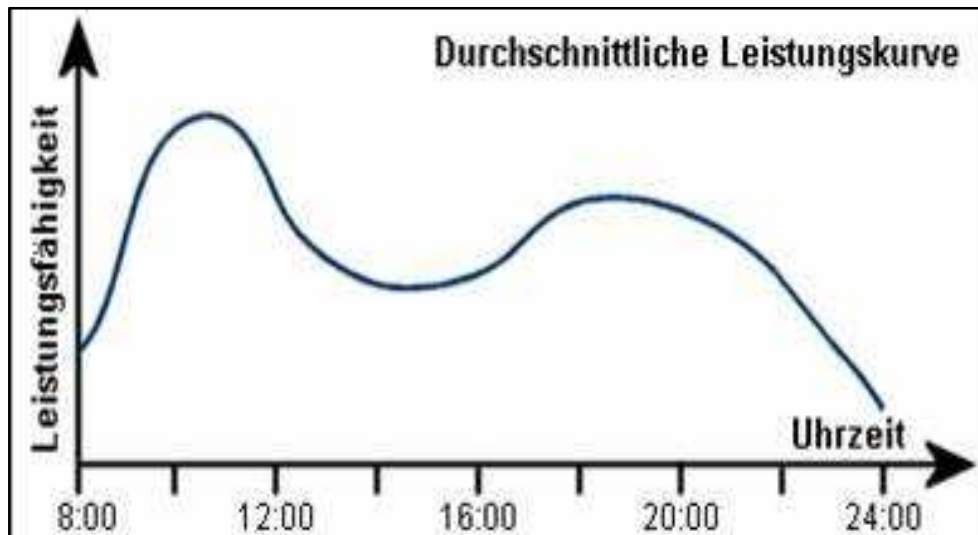


Abbildung 4: Leistungskurve

Quelle: http://www.learning-in-activity.com/index.php?title=Auspr%C3%A4gungen_und_Optimierungsm%C3%B6glichkeiten_der_individuellen_Leistungskurve [11.08.11]

Die Empfehlung, 1/3 der Fleischnahrung zu Gunsten der Pflanzenkost zu reduzieren, gilt besonders für Studenten. Denn durch ihre überwiegend sitzende Tätigkeit ist auch ihr Energiebedarf geringer. Genau wie bei der Nahrungszusammenstellung gibt es auch für den täglichen Bedarf an den jeweiligen Bestandteilen unterschiedliche Empfehlungen. Es geht jedoch nicht darum, den Bedarf auf das Milligramm genau im Griff zu haben, sondern vielmehr darum, mit einer Vollwertkost möglichst alle Bestandteile abzudecken.⁶¹ Die richtige Zufuhr der Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette ist daher von Bedeutung, weil sie dem Körper Energie liefert. Je nach Tätigkeit, Körpergröße, Gewicht und dem eigentlichen Grundumsatz des Körpers hat jeder Mensch einen unterschiedlichen Energiebedarf. Das heißt, bei der Umwandlung dieser drei Bestandteile in ihre kleinsten Einheiten wird Wärme und Energie frei. Diese ist wichtig für alle möglichen Abläufe im

⁶⁰ Ahrens, D.: Das große Buch der gesunden Ernährung, 1992, S. 12

⁶¹ Vgl. Scheele, B./Wangerin, G.: Das Lexikon der Gesundheit, 1996, S. 70/71

Körper, wie beispielsweise die Muskelarbeit oder für den Erhalt der Körpertemperatur. Während der Grundumsatz für die benötigte Energie bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen Funktionen steht, gibt hingegen der Leistungsumsatz den Energiebedarf bei Ausübung einer Tätigkeit an. Beide Umsätze braucht man zur Errechnung des Gesamtenergieverbrauchs. Diese Werte werden alle in Kilokalorien (kcal), oder Kilojoule (kJ) ausgerechnet. Eine Übersicht über die verschiedenen Maßeinheiten der Energie liefert Abbildung 5.

1 kcal	=	4,184 kJ
1000 kcal	=	4,184 MJ (Megajoule)
1 kJ	=	0,239 kcal
1 MJ	=	239 kcal

Abbildung 5: Maßeinheiten der Energie

Quelle: Eigene Darstellung

Beispielrechnung Grundumsatz (GU) und Leistungsumsatz (LU):

$$GU = 1 \text{ kcal} \cdot 24 \text{ h} \cdot \text{Körpergewicht}$$

Bei einem Mann, 70 kg:

$$GU = 1 \text{ kcal} \cdot 24 \text{ h} \cdot 70 \text{ kg} = 1680 \text{ kcal}$$

Leistungsumsatz bei leichter körperlicher Arbeit:

$$LU = GU + 1/3$$

$$LU = 1680 + 1/3 = 2240 \text{ kcal}$$

Leistungsumsatz bei intensiver körperlicher Arbeit:

$$LU = GU \cdot 2$$

$$LU = 1680 \cdot 2 = 3360 \text{ kcal}$$

Für die Berechnung des Energiebedarfs wird der PAL-Wert (Physical Activity Level) hinzugezogen. Dieser Wert ist in verschiedene Tätigkeitsfelder eingeteilt und festgelegt.

PAL-Werte⁶² "Arbeitsschwere und Freizeitverhalten":

- PAL 1,2 für ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise, z.B. alte, gebrechliche Menschen
- PAL 1,4-1,5 für ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, z.B.: Büroangestellte, Feinmechaniker
- PAL 1,6-1,7 für sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, z.B. Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
- PAL 1,8-1,9 für überwiegend gehende und stehende Arbeit z.B. Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
- PAL 2,0-2,4 für körperlich anstrengende berufliche Arbeit, z.B. Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler

Beispiel: Normalgewichtige Studentin 23 Jahre⁶³:

GU = 1340 kcal;

LU = 8 h sitzende Tätigkeit, PAL-Wert = 1,7

= 8 h Freizeitaktivität, PAL-Wert = 1,4

= 8 h Schlaf, PAL-Wert = 0,95

Täglicher Energiebedarf:

$$EB = x * GU$$

$$x = \frac{PAL_1 * t_1 + PAL_2 * t_2 + PAL_3 * t_3}{24 h}$$

$$x = \frac{((1,7 * 8h) + (1,4 * 8h) + (0,95 * 8h))}{24h} = 1,35$$

$$EB = 1,35 * 1340 = 1809 kcal$$

Abbildung 6: Beispielrechnung Energiebedarf

Quelle: Eigene Darstellung

⁶² Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=102> [05.08.11]

⁶³ Vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=102> [05.08.11]

Durch die überwiegend sitzende Tätigkeit beträgt der tägliche Energiebedarf der Studentin in diesem Beispiel 1809 kcal.

Tabelle 3 zeigt eine Übersicht über die Menge von Nährstoffen, die für die studentische Ernährung empfehlenswert sind. Die angegebenen Werte sind durchschnittlich für Männer und Frauen im Alter zwischen 19 Jahren und 25 Jahren. Angegeben ist der empfohlene tägliche Bedarf an Energie allgemein und in Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen aufgliedert.

Energie	2600/2200 [kcal] m/w	10880/9200 [kJ] m/w			
Nährstoffe	Eiweiß 60/48 [g pro kg] Körpergewicht	Fett 60 [g pro kg] Körpergewicht	Kohlenhydrate 320 [g pro kg] Körpergewicht		
Mineralstoffe	Kalzium 1000 [mg]	Magnesium 360/300 [mg] m/w	Eisen 10/15 [mg] m/w	Jod 200 [µg]	Zink 16/12 [mg] m/w
Vitamine	A 1,0/0,8 [mg] m/w	B₁ 1,4/1,2 [mg] m/w	B₂ 1,7/1,6 [mg] m/w	Niacin 18/15 [mg] m/w	C 75 [mg]

Tabelle 3: Übersicht Nährstoffbedarf (Alter 19 bis 25 Jahre)

Quelle: In Anlehnung⁶⁴

4.2 Gefahr durch falsche Ernährung

Wie schon festgestellt, ist „Gesundheit [...] von der Zusammenstellung und der Dosierung abhängig. Die Speisen enthalten so viele Stoffe, die ganz bestimmte Wirkungen im Organismus auslösen und den Organismus krank machen können, wenn zu viel oder zu wenig davon eingenommen wird.“⁶⁵ Die Hauptgefahr in Bezug auf die studentische Ernährung besteht in ihrer Unausgewogenheit und Unregelmäßigkeit. Unausgewogen ist sie durch den überwiegenden Konsum von Fertigkost. Auch der Trend zum vegetarischen bis hin zum veganen Essen ist sehr umstritten. Aber unter vielen Studenten erfreut sich dieser Trend durchaus großer Beliebtheit. Doch dadurch fehlen, wie beim übermäßigen Konsum von Fertigprodukten, dem Körper wichtige Nährstoffe. Generell

⁶⁴ Vgl. Schulke, H.-J./Fietze, U.: Sport – Ernährung – Gesundheit, 1990, S.118 und Scheele, B./Wangerin, G.: Das Lexikon der Gesundheit, 1996, S.80/81

⁶⁵ Ahrens, D.: Das große Buch der gesunden Ernährung, 1992, S. 8

sollten Fleisch und Fleischwaren ohnehin als Luxusartikel betrachtet und dessen Verzehr stark verringert, jedoch nicht komplett aus der Nahrung weggelassen werden. Denn Folgen einer vegetarischen Ernährung können unter Umständen eine Schwäche der Immunabwehr bedeuten, die Beschleunigung des Alterungsprozesses des Organismus und verschiedenste Mangelkrankheiten [bewirken].⁶⁶ Aber nicht nur die vegetarische oder vegane Ernährung, sondern jegliche einseitige Ernährung kann für den Organismus weitreichende Folgen und Konsequenzen haben, die sich nicht sofort äußern. Dazu kommt die überwiegend leichte körperliche Tätigkeit durch das Sitzen in der Vorlesung. Eine weitere Gefahr stellen künstliche Präparate dar. Viele Menschen glauben, durch Vitamintabletten ihre natürliche Ration Vitamine am Tag leicht ersetzen zu können, vor allem weil es schnell geht. Doch die Wirkung ist bei weitem nicht die gleiche. Bei Studien wurde festgestellt, dass Präparate entweder sehr verlangsamt wirken, nur halb so wirksam sind wie die mit der Nahrung aufgenommenen Wirkstoffe oder erst gar keine Wirkung zeigten.⁶⁷

Einen sehr wesentlichen Anteil an falscher Ernährung haben Diäten. Mit diesem Thema werden sich überwiegend Studentinnen befassen, aber: „Wer sich unbegründet für zu dick hält und meint, ständig abnehmen zu müssen, leistet häufig der Entstehung von Mangelerscheinungen und Krankheiten Vorschub“⁶⁸, und diese Krankheiten können durchaus auch Essstörungen wie Bulimie oder Magersucht sein. Wer wirklich das Bedürfnis hat, sein Körpergewicht zu reduzieren, sollte sich Zeit nehmen. Eine Diät sollte immer zwei wichtige Komponenten beinhalten, die Umstellung der Ernährung auf ausgewogene Vollwertkost und Bewegung. Es sollte niemals eine stark einseitige Diät sein, denn der Körper ist eigentlich auf abwechslungsreiche Kost ausgereicht. Dafür hat der Körper einen natürlichen Automatismus entwickelt. Das bedeutet, auch die bevorzugte Speise, würde man verschmähen, wenn sie zu oft angeboten würde. In der Regel gibt der Körper durch den Appetit an, welche Nährstoffe ihm zugeführt werden sollten. Man sollte sich auch immer darüber bewusst sein, dass es beim Abnehmen nicht um die Geschwindigkeit geht.⁶⁹ „Empfehlenswert sind Reduktionsdiäten, die eine langfristige Ernährungsumstellung ermöglichen. Dies gelingt mit allen Formen von kalorienreduzierter, abwechslungsreicher Mischkost [...]. Sie bieten alle Nährstoffe in ausreichender Menge und optimaler Zusammensetzung an. Ziel einer solchen Diät ist nicht nur die Gewichtsabnahme, sondern auch das Erlernen gesundheitsfördernder Ernährungsgewohnheiten. Experten raten dazu, nicht mehr als 500 Gramm Gewichtsverlust pro Woche anzustreben. Je näher man sich am Zielgewicht befindet, umso langsamer wird die Gewichtsab-

⁶⁶ Siehe Ahrens, D.: Das große Buch der gesunden Ernährung, 1992, S. 12 - 14

⁶⁷ Vgl. Ahrens, D.: Das große Buch der gesunden Ernährung, 1992, S. 33

⁶⁸ Scheele, B./Wangerin, G.: Das Lexikon der Gesundheit, 1996, S. 73

⁶⁹ Siehe Scheele, B./Wangerin, G.: Das Lexikon der Gesundheit, 1996, S. 86

nahme erfolgen. Als unterstützende Maßnahme sind besonders Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Joggen oder Walking zu empfehlen.⁷⁰

Eine besondere Gefahr bei Anwendung der falschen Diät oder generell bei einseitiger, zu fettreicher Ernährung ist das Krankheitsbild Adipositas (Fettsucht, Fettleibigkeit). Bei einer falschen Diät, die keinen angemessenen Zeitraum zum Abnehmen gewährleistet, kann das eventuell abgenommene Gewicht durch den Jojo-Effekt doppelt wieder zugenommen werden. Da das Idealgewicht für viele Menschen unerreichbar ist oder nur durch Einhaltung einer strengen Diät auf Lebenszeit, empfehlen Ernährungswissenschaftler und Mediziner das Wohlfühlgewicht. Damit ist ein typgerechtes und – entsprechendes Gewicht gemeint, bei dem vor allem die Veranlagung zum Körperbau (zierlich oder kräftig) berücksichtigt wird. Jedoch ist der Ausgangspunkt bei Ernährungsberatungen immer noch das Normalgewicht (NG). Die Broca-Formel dient zur Errechnung des Normalgewichts.⁷¹

	Männer	Frauen
Formel	Körpergröße in cm – 100 = kg NG	Körpergröße in cm – 100 – 10% = kg NG
Beispiel	175 cm – 100 = <u>75 kg</u>	175 cm – 100 – 10% = <u>67,5 kg</u>

Tabelle 4: Broca-Index

Quelle: Eigene Darstellung

Für die wissenschaftliche Beurteilung des Körpergewichts wird der Body-mass-Index angewendet. Dabei wird mit folgender Formel⁷² gerechnet:

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Meter zum Quadrat}}$$

Aus dieser Formel ergibt sich eine zweistellige Zahl. Es wurden genaue Grenzwerte mit etwas Toleranz festgelegt, die Untergewicht, Normalgewicht oder Übergewicht kennzeichnen. Im Normalgewichtsbereich liegen Frauen mit einem BMI von 18 bis 24 und Männer mit BMI von 20 bis 25. Im Bereich des Normalgewichts finden sich schlanke als auch mollige Menschen wieder. Ein BMI-Wert über 30 gilt als adipös (fettleibig) und damit als behandlungsbedürftig.⁷³

⁷⁰ Scheele, B./Wangerin, G.: Das Lexikon der Gesundheit, 1996, S. 86

⁷¹ Vgl. Scheele, B./Wangerin, G.: Das Lexikon der Gesundheit, 1996, S. 85

⁷² Siehe Scheele, B./Wangerin, G.: Das Lexikon der Gesundheit, 1996, S. 85

⁷³ Vgl. Scheele, B./Wangerin, G.: Das Lexikon der Gesundheit, 1996, S. 85

Häufige Krankheiten bei falscher Ernährung:

- Diabetes mellitus
- Adipositas
- Krebs
- Herz-Kreislauf Erkrankungen

4.3 Die Mensa

Öffnungszeiten, Finanzierung und Preise

Um nach den allgemeinen Ausführungen zur Ernährung einen Bezug zur Hochschule Mittweida herzustellen, wird nun die Mensa der Hochschule genauer dargestellt. In Betracht kommen vor allem Ansatzpunkte, die für die studentische Ernährung wesentlich sind.

Die Mensa ist der Ort einer Hochschule, an dem dieses Ernährungswissen seine Umsetzung findet. Die Lagerung von Lebensmitteln und Zubereitung der Speisen orientiert sich an den Empfehlungen der DGE. Doch nicht nur das reine Speiseangebot wird betrachtet, sondern die Mensa allgemein.

- Erlaubt es die Finanzierung überhaupt immer frische Vollwertkost anzubieten?
- Gibt es eventuell eine extra Produktparte die sich auf Gesundheit bezieht?
- Wurden bereits Befragungen zur Zufriedenheit und Qualität durchgeführt?

Diese Fragen sollen nun im Folgenden beantwortet werden. Verantwortlich für die Planung und Organisation der Mensa der Hochschule Mittweida ist das Studentenwerk Freiberg. Die Informationen über Finanzierung, Angebot, Zertifizierung und Befragung wurden von Holger Poppe, Abteilungsleiter Hochschulgastronomie zur Verfügung gestellt.

Die Öffnungszeiten der Mensa unterscheiden sich bei der Essensausgabe, der Cafeteria und der „Schwemme“. Um das Mittagessen einnehmen zu können, haben die Studenten eine Zeitspanne von dreieinhalb Stunden.

- | | | |
|---------------------------|-----------|-------------------------|
| ➤ Essensausgabe der Mensa | Mo. – Fr. | 11.00 Uhr bis 14.30 Uhr |
| ➤ Cafeteria | Mo. – Fr. | 07.30 Uhr bis 14.30 Uhr |
| ➤ „Schwemme“ | Mo. – Fr. | 16.00 Uhr bis 23.00 Uhr |

Die „Schwemme“ befindet sich im Gebäudekomplex der Mensa und bietet sich als Treffpunkt für Studenten an. Laut Internet-Auskunft des Studentenwerks Freiberg, werden Speisen und Getränke nach Karte zu studentenfreundlichen Preisen angeboten.⁷⁴

Die Finanzierung der Mensa der Hochschule Mittweida setzt sich aus drei Komponenten zusammen. Zum einen finanziert sie sich über den Verkauf von Speisen und Getränken. Weiterhin ist die Finanzierung über den Semesterbeitrag, den alle Studierenden leisten müssen, gesichert. Laut § 2 der Beitragsordnung des Studentenwerks Freiberg müssen Studenten der Hochschule Mittweida einen Beitrag von 65 Euro leisten. Davon stehen anteilig 54 Euro der Hochschulgastronomie zur Verfügung.⁷⁵ Die dritte Komponente ist die Bezuschussung durch den Freistaat Sachsen. Im Jahr 2008 erhielt das Studentenwerk Freiberg Zuschüsse in Höhe von 860.000 Euro. Daraus ergab sich ein Zuschuss von 1,70 € pro Essen. Diese Subventionen machen es möglich, die Preise pro Speise gering zu halten.⁷⁶ Es gibt verschiedene Preiskategorien, wie in Tabelle 4 dargestellt. Die angegebenen Preise gelten nur für Studenten. Ab Preiskategorie 2 (PK 2) gibt es pro Essen ein Dessert in Form von Salat, Obst (-mus), Pudding oder Ähnliches.

Preiskategorie (PK)	Eintopf	PK 1	PK 2	PK 3	PK Aktion
Preis	1,45€	1,80€	2,00€	2,25€	2,65€

Tabelle 5: Preisaufstellung Studenten

Quelle: In Anlehnung⁷⁷

Das Angebot

Das Angebot der Hochschule Mittweida orientiert sich an verschiedenen Zeiträumen. So zum Beispiel nach vorlesungsfreier Zeit, in der weniger Studenten zu verzeichnen sind als im Vorlesungszeitraum. Ebenso gibt es während der Prüfungszeit weniger Essensausgaben zu verzeichnen. Generell hat das Wintersemester höhere Gästezahlen als das Sommersemester. Im Wintersemester wird mit circa 1.200 Studenten pro Tag gerechnet. Im Sommersemester gehen die Gästezahlen wieder zurück, so dass etwa noch mit 900 – 1.000 Studenten pro Tag gerechnet wird. Außerdem stehen die ausgegebenen Essen

⁷⁴ Vgl. Studentenwerk Freiberg; http://www.studentenwerk-freiberg.de/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=47&lang=de [19.08.11]

⁷⁵ Siehe Beitragsordnung Studentenwerk Freiberg: § 2, Satz 1 und 2, <http://www.studentenwerk-freiberg.de/cms/images/stories/studentenwerk/gesetze/beitragsordnung.pdf> [07.08.11]

⁷⁶ Siehe Studentenwerk Freiberg, Geschäftsbericht 2007/2008: Verpflegungsbetriebe, S. 9, http://www.studentenwerk-freiberg.de/cms/images/stories/studentenwerk/geschaeftsberichte/geschaeftsbericht_2007-2008.pdf [07.08.11]

⁷⁷ Vgl. Preisaufstellung Studentenwerk Freiberg, http://www.studentenwerk-freiberg.de/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=29&Itemid=48 [14.08.11]

in Abhängigkeit von den Wochentagen. Am Anfang und Ende einer Woche ist auf Grund von An- und Abreise immer mit weniger Studenten zu rechnen. Hinzu kommt, der Charakter der Hochschule Mittweida als Pendlerhochschule mit einem hohen Anteil von Studierenden, die nicht in Mittweida wohnen und deshalb eher auf das Mittagessen in der Mensa verzichten. Das ist auch einer der Gründe dafür, dass sehr viel weniger Essen ausgegeben werden, als Studierende immatrikuliert sind.

Besondere Gartechniken (chargenweise Zubereitung) ermöglichen es, die Speisen immer frisch anzubieten. Das heißt, es wird in bestimmten Abständen immer wieder frisch gegart, so dass nicht alle Lebensmittel auf einmal zubereitet und warmgehalten werden müssen. Es wird auch darauf geachtet, dass sich die Angebote innerhalb von 8 Wochen nicht wiederholen. Pro Semester werden zwei bis drei Aktionswochen organisiert zum Beispiel „Indian Summer“, in denen auch exotische Speisen angeboten werden. Während der gut besuchten Vorlesungszeiträume wird auch immer ein vegetarisches Essen angeboten. Außerdem gibt es während dieser Zeit immer die Salat- und Pastatheke. Durch die gute Zusammenarbeit der Studentenwerke über die Ländergrenzen hinaus wird ab dem Wintersemester 2011/2012 eine neue Produktlinie eingeführt. Diese nennt sich Mensa-Vital. Die Komponenten der Produktlinie Mensa-Vital liegen alle bei Kalorienwerten zwischen 7 kcal und 900 kcal. Dabei wird natürlich auf eine fettarme Zubereitung der Speisen geachtet. Unter den Produkten von Mensa-Vital finden sich Fleischprodukte, Milchprodukte und frisches Obst und Gemüse. Weiterhin wird auf die Verwendung hochwertiger Öle anstatt Margarine geachtet. Es wird ebenfalls darauf geachtet, dass convenience Produkte (Produkte, die nur noch erhitzt werden müssen) keine Verwendung finden.⁷⁸

Umfragen zur Qualitätssicherung

Durch die Mitgliedschaft des Studentenwerks Freiberg beim DIG (Deutsches Institut für Gemeinschaftsverpflegung) ist eine Qualitätsanalyse sichergestellt. Mittels Selbstauskünften werden über Checklisten (ca. 200 Fragen) Qualitätsansprüche hinterfragt. Das Studentenwerk Freiberg nimmt seit 2006 an diesen Audits teil. Diese gelten immer für zwei Jahre, danach müssen die Checklisten erneut ausgefüllt bzw. beantwortet werden. Die Checklisten setzen sich aus vier Fragenkomplexen zusammen: Speisenqualität und Vielfalt, Hygiene, umweltgerechte Maßnahmen, Bildung und Gast. Zur wahrheitsgemäßen Beantwortung dieser Fragenkomplexe werden immer die Küchenleiter und Ökotrophologen hinzugezogen. Die Mensa der Hochschule Mittweida war über einen gewissen Zeitraum ökozertifiziert. Diese Zertifizierung hatte die Bedeutung, dass man Produkte aus ökologischem Anbau bezog (z.B. Kartoffeln). Da sich das Preis-Leistungsverhältnis jedoch zunehmend verschlechterte, wählte man wieder konventionelle Produkte.⁷⁹

⁷⁸ Poppe, H.; Abteilungsleiter Hochschulgastronomie, Studentenwerk Freiberg

⁷⁹ Poppe, H.; Abteilungsleiter Hochschulgastronomie, Studentenwerk Freiberg

Im Abstand von fünf Jahren werden vom Studentenwerk Freiberg Befragungen über die Mensa durchgeführt. Die letzte offizielle Umfrage durch ein externes Unternehmen (team steffenhagen GmbH, Aachen) wurde im Jahr 2004 vorgenommen. Die Befragung handelte über die Mensa und Cafeteria der Hochschule Mittweida und der TU Bergakademie Freiberg. Für die Datenerhebung wurden studentische Befrager eingesetzt. Die Feldphase der Befragung begann am 22. November und endete am 10. Dezember 2004. Die Abschlusspräsentation erfolgte am 10. Januar 2005. Insgesamt war eine hohe Teilnehmerquote zu verzeichnen. Von 200 Fragebögen konnten von der Mensa Mittweida 192 und von der Mensa Freiberg 194 Fragebögen ausgewertet werden.⁸⁰ Im Ergebnis der Mensa Mittweida stellte sich heraus, dass insgesamt 77,1% der Befragten die Mensa gut bis sehr gut befanden. Defizite ließen sich vor allem bei Angebot und Qualität der Speisen feststellen.⁸¹ Aus verschiedenen Gründen gilt diese Befragung auf die heutige Situation als nicht mehr anwendbar. Die Gründe liegen zum Beispiel im Umbau der Mensa, der Einstellung eines neuen Kochs und der Mitgliedschaft beim DIG.

⁸⁰ Siehe Studentenwerk Freiberg: Abschlusspräsentation, Mensabefragung 2004/2005

⁸¹ Diese Ergebnisse sind auf Grund der veralteten Daten für die heutige Situation nicht mehr repräsentativ.

5 Bilanz

Ziel dieser Bachelorarbeit war, herauszufinden, ob eine Hochschule ein geeigneter Präventionsraum ist. Ausgangspunkt dieser Überlegung war der verstärkte Einsatz von Präventionsmaßnahmen in privatwirtschaftlichen Unternehmen. „Das Thema Gesundheit bekommt in der Arbeitswelt eine zunehmende Bedeutung. Der Erhalt und die Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Führungskräften und Mitarbeitern wird in vielen Unternehmen zu einem wesentlichen wirtschaftlichen und strategischen Faktor“.⁸² Denn wie bereits in der Problemstellung (Kapitel 1) festgestellt wurde: Was für die Arbeitswelt gilt, gilt ebenfalls für die Ausbildungsphase. Für diese Überlegung sprechen vor allem die Prognosen für die kommenden Jahre. Diese Prognosen zeigen einen weiteren Anstieg der sogenannten Zivilisationskrankheiten. Durch die immer weiter voranschreitende technische Entwicklung ist der daraus folgende Bewegungsmangel programmiert.

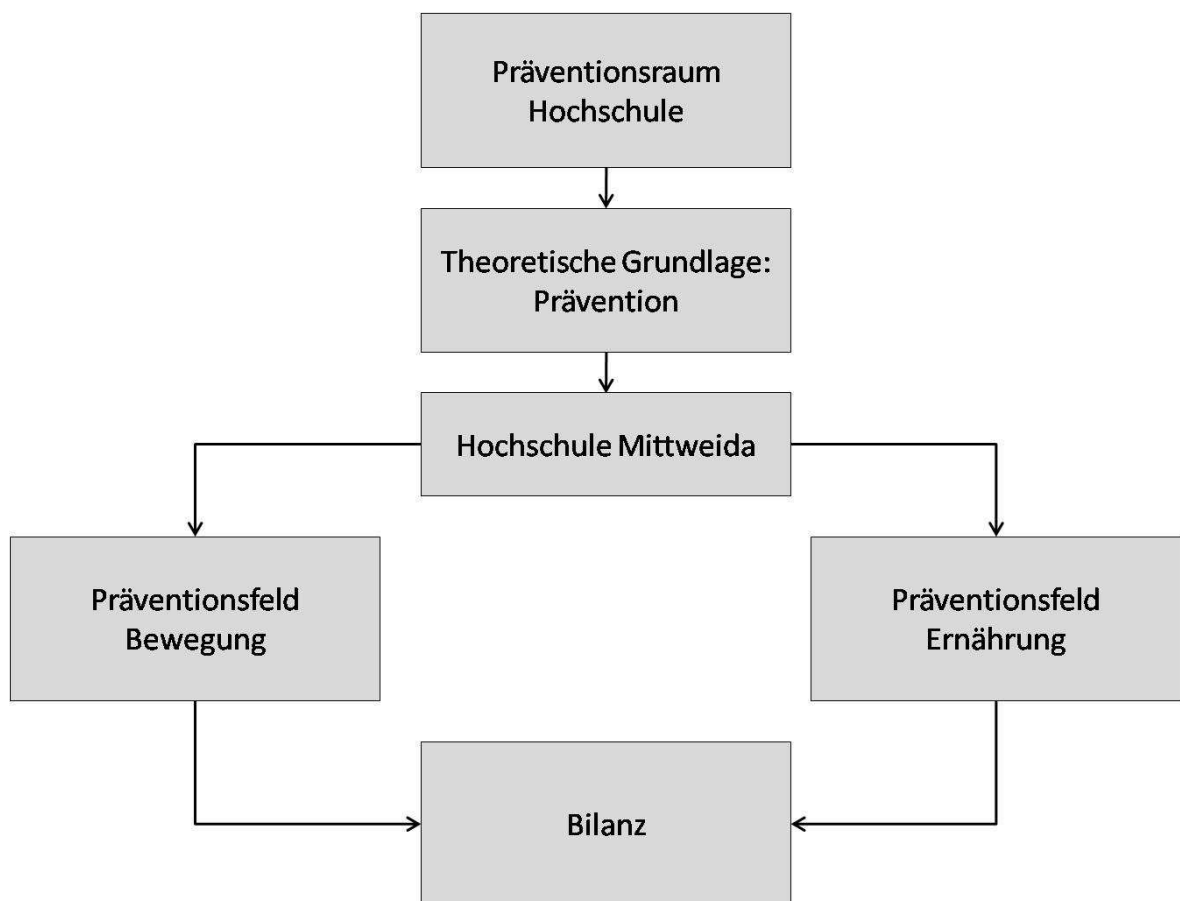


Abbildung 7: Rückblick Bachelorarbeit

Quelle: Eigene Darstellung

⁸² Siehe Rigotti, T./Korek, S./Otto, K.: Gesund mit und ohne Arbeit, 2010, S. 109

Sehr treffend wurde diese Entwicklung von Bös und Brehm beschrieben: „Dieser Mangel an Bewegung beginnt schon im Kindesalter und setzt sich konsequent im Erwachsenenalter fort. Statt Treppen werden Aufzüge oder Rolltreppen benutzt, der Weg zum Bäcker oder Supermarkt um die Ecke mit dem Auto erledigt, zum Öffnen einer Weinflasche ist keine Körperkraft mehr erforderlich, der Kühlschrank in Reichhöhe macht das Bücken überflüssig und schließlich erspart am Abend die Fernbedienung noch die letzten Gehschritte. Die in den letzten Jahren leicht angestiegene sportliche Aktivität der Bevölkerung droht vor diesem Hintergrund dieser sich veränderten Bewegungswelt des Alltags, Makulatur im Kampf gegen den gesundheitlichen Risikofaktor ‚Bewegungsmangel‘ zu bleiben“.⁸³ Doch der Mangel an Bewegung ist nur ein Problem. Ein weiterer präventiver Ansatz ist die Ernährung. Gerade die Situation als Student bedeutet eine Umstellung, wenn man plötzlich nicht mehr bekocht wird, sondern selbst kochen muss. Weil sich genau in dieser Phase das Gesundheitsverhalten und die Gesundheitswahrnehmung verändern und ausprägen, ist eine Hochschule ein Ort um präventive Maßnahmen anzubieten. Hinzu kommt, dass es bereits präventive Umsetzungen an der Hochschule Mittweida gibt. In den zwei dargestellten Präventionsbereichen gab es Angebote, die einen präventiven Charakter aufweisen. Im Bereich des Hochschulsport sind das die Angebote Kommunikationstraining/Sport, ‚Bewegte Pause‘ und das Projekt ‚Gesunde Hochschule‘. Diese Angebote zeigen, dass bereits ein Bemühen bezüglich Gesundheitsförderung besteht. Im Präventionsfeld Ernährung wurde bei der Darstellung der Mensa aufgezeigt, dass ab Wintersemester 2011/2012 eine neue Produktlinie mit Namen ‚Mensa-Vital‘ eingeführt wird. Das zeigt auch hier ein Bewusstsein zur Prävention. Weitere gute Argumente für einen Präventionsraum Hochschule sind die Wirkungsweisen von Sport und Ernährung auf die Gehirnaktivität und Leistungsfähigkeit. Wenn Studenten durch die richtige Ernährung ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können, dann profitiert auch die Hochschule davon. Doch dieses Wissen muss zunächst einmal vermittelt werden.

Argumente, die gegen einen Präventionsraum Hochschule sprechen, sind zum einen, dass es im Bereich Sport viele Alternativen zum Hochschulsport gibt. Studenten, die es sich leisten können, werden sich sicherlich für den Komfort entscheiden, der ihnen vom Fitness-Studio geboten wird. Aber auch die vielen Vereine bieten vielseitige Sportangebote an. Zum anderen gibt es gesetzlich noch keine Bestimmungen dafür, alle Angehörigen einer Hochschule gesund zu halten. Dies wurde vor allem bei der Betrachtung der gesetzlichen Verankerungen des Hochschulsports deutlich. Natürlich ist jeder für sich selbst verantwortlich, aber dabei sollte beachtet werden: „Gesund bleiben ist [...] eine Eigenleistung der Person, deren Wirkung allerdings abhängig ist von den Bedingungen und Anforderungen der Umwelt“.⁸⁴ Das heißt, dass nicht jeder Mitarbeiter oder Student von allein darauf kommt, sich mehr um seine Gesundheit zu sorgen. Zumal bei Studen-

⁸³ Vgl. Bös, K./Brehm, W.: Handbuch des Gesundheitssports, Schorndorf, 2006, S.138

⁸⁴ Dietrich, K./Teichert, W.: Gesundheit als Lebenskunst, 2000, S. 7

ten die gesundheitlichen Folgen noch in weiter Ferne liegen. Aber unter dem Grundsatz: „Vorbeugen ist besser als Heilen“⁸⁵ sollte man die Studenten schon jetzt in einem gesundheitsbewussteren Lebensstil unterstützen.

Es spricht vieles dafür, dass sich der Wandel im Gesundheitsbewusstsein in den kommenden Jahren noch weiter steigern wird. Schon jetzt sind die Themen körperliche Fitness und Ernährung medial präsent. Der Präventionsraum Hochschule ist dadurch geprägt, dass er für jeden Einzelnen Anstöße gibt, etwas für seine Gesundheit zu tun, und auch entsprechende Angebote dafür bereithält. Das Ideal sollte jedoch jeder für sich selbst finden. Deshalb halte ich präventive Maßnahmen an einer Hochschule für sehr sinnvoll.

In Tabelle 6 findet sich eine übersichtliche Zusammenfassung der Pro- und Contra-Argumente bezüglich eines Präventionsraumes Hochschule. Bezogen auf das Beispiel Hochschule Mittweida. Viele dieser Argumente lassen sich aber ebenfalls auch auf andere Hochschulen übertragen, was jedoch einer genaueren Betrachtung bedarf.

Präventionsraum Hochschule	
<i>Pro</i>	<i>Contra</i>
Schlechte gesundheitliche Prognosen für die kommenden Jahre <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anstieg der Zivilisationskrankheiten 	Mangelnde gesetzliche Verankerung im Bereich Hochschulsport
Bereits bestehende präventive Ansätze <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kommunikationstraining/Sport ➤ Bewegte Pause ➤ Mensa Vital ➤ Projekt gesunde Hochschule 	Große Auswahl an alternativen Angeboten im Umfeld der Hochschule Mittweida <ul style="list-style-type: none"> ➤ FLEXX Fitness-Studio ➤ Vereine
Wirkungsweise von Bewegung und Ernährung auf die Leistungsfähigkeit eines Studenten <ul style="list-style-type: none"> ➤ Steigerungspotential der geistigen Leistungen ➤ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit 	Erschwerte Bedingungen für regelmäßige präventive Angebote <ul style="list-style-type: none"> ➤ Studenten im Praktikum ➤ Studenten im Auslandssemester ➤ Prüfungszeiten ➤ Pendler

⁸⁵ Gesundheitsportal Österreich: Prävention durch Ernährung, <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ernaehrung-praevention-einleitung-HK.html> [02.08.11]

Vorbereitung auf das Berufsleben nicht nur fachlich, sondern auch gesundheitlich <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prävention für einen gesunden Lebensstil ➤ Prävention gegen Zivilisationskrankheiten ➤ Prävention gegen Burnout 	
Gesellschaftliche Entwicklung tendiert langsam zu mehr Gesundheitsbewusstsein	

Tabelle 6: Pro und Contra Präventionsraum Hochschule

Quelle: Eigene Darstellung

Status quo Hochschule Mittweida

- **Bewegung:** Es lässt sich feststellen, dass sich durch die Absichten und Ziele (Kapitel 3), die der Hochschulsport mit seinen Angeboten verfolgt, ein Präventionsraum realisieren lässt. Es sind Ziele, die den Studenten für seinen späteren Lebensweg prägen sollen und sind deshalb in jedem Fall mit der Realität vereinbar. Diese Absichten umsetzen muss aber dennoch jeder für sich selbst. Es gibt aber trotzdem Steigerungspotential zum Beispiel bei der Qualität, welche nur durch ausreichend Personal erreicht werden kann. Ein Ziel, welches sich nicht ohne weiteres in der Realität umsetzen lässt, ist die feste Verankerung des Hochschulsports im Sächsischen Hochschulgesetz (SächsHSG), um eine eindeutige und effektive Grundlage zu schaffen (für beispielsweise einen Anteil an präventiven Leistungen, die der Hochschulsport erbringen muss). Positiv zu erwähnen und damit der Zielerreichung sehr nah ist die Hochschule mit dem Wahlfach Kommunikationstraining/Sport, welches neben der sportlichen Theorie und Praxis auch eine generelle gesunde Lebensweise einschließt. Auch das ‚KOMMIT‘ leistet einen maßgeblichen Beitrag zur Zielerreichung in Bezug auf die Vermittlung von Schlüsselkompetenzen. Eine Verbesserung wäre eine ganzheitliche Gesundheitsberatung.
- **Ernährung:** Im Bereich der Ernährung lässt sich feststellen, dass hohe Qualitätsstandards gesetzt sind und das die Bemühungen, diese einzuhalten, ebenfalls sehr groß sind. Die Empfehlungen der DGE fließen in die tägliche Arbeit der Mensa mit ein. Dadurch dass die Audits des DIG aller zwei Jahre erneuert werden müssen, ist eine Regelmäßigkeit der Qualitätskontrolle gesichert. Die Neuerung im Produktsortiment zeigt, dass das Bestreben groß ist, den Studenten gesunde Ernährung zu ermöglichen. Mit positivem Beispiel voran geht die Hoch-

schule Mittweida durch ihre Familienfreundlichkeit. Zum Beispiel verfügt die Mensa der Hochschule über eine Eltern-Kind-Ecke.⁸⁶

⁸⁶ Siehe Studentenwerk Freiberg, Geschäftsbericht 2007/2008: Verpflegungsbetriebe, S. 12, http://www.studentenwerk-freiberg.de/cms/images/stories/studentenwerk/geschaeftsberichte/geschaeftsbericht_2007-2008.pdf [07.08.11]

6 Desiderate

Das Ergebnis dieser Arbeit zeigt, dass ein Präventionsraum Hochschule durchaus Zukunft hat. Daher ist eine Umsetzung dieser Gedanken besonders wünschenswert. Bis zur optimalen Entwicklung und Umsetzung werden vermutlich einige Jahre gebraucht werden. Doch zunächst sollte die Hochschule Mittweida ihren Status quo nicht aufgeben und weiterhin an der Optimierung der bereits vorhandenen präventiven Ansätze arbeiten. Im Sinne der Gesundheit sollte investiert statt eingespart werden.

Im Präventionsfeld Bewegung wäre das Desiderat eine gesundheitsorientiertere Kommunikation des Sports. Denn diejenigen, die bereits am Hochschulsport teilnehmen, wissen, dass sie Körper und Geist damit etwas Gutes tun. Aber es sollte auch der Teil erreicht werden, der sich bisher noch nicht für das aktive Sporttreiben interessiert hat. Das Sportangebot selbst ist sehr umfangreich und wird immer wieder auf den neusten Stand gebracht. Jedoch könnten einige Angebote noch einmal überdacht werden, zum Beispiel die Erweiterung von bisher Mitarbeiter vorbehaltenen Angeboten, wie die ‚Bewegte Pause‘ auf Studenten. Eine Lehreinheit kann sehr lang sein und eine Auflockerung zwischendurch würde sich zum Vorteil auf die Aufmerksamkeit der Studenten auswirken. An der Hochschule Mittweida sind auch einige Studenten mit Handicap immatrikuliert, daher ist eine eigene Sportgruppe überlegenswert. Man könnte erwägen, einzelne Sportangebote auf den Vormittag zu legen, da die Vorlesungen oftmals auch am Nachmittag beginnen. Ein ganzheitliches und umfangreiches Gesundheitsbewusstsein durch Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung zu erreichen, ist eine tiefgreifende Aufgabe. Dennoch ist es machbar und Sport als Grundlage ist dafür ein sehr förderlicher Ausgangspunkt. Denn „Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung stellen wesentliche Säulen der Gesundheitsvorsorge dar, wobei die Sportausübung ein wesentlicher Faktor sein kann“.⁸⁷

Ein guter Ansatz, um den Hochschulsport und dessen präventive Leistungen wesentlich in seiner Funktion zu stärken und zu optimieren, wäre die Anregung von Forschungsaktivitäten innerhalb der bestehenden Fakultäten (v.a. Medien, Soziale Arbeit und Wirtschaftswissenschaften). Unterstützt wird diese Anregung durch Christian Wopp: „Wie kann durch Kooperationsformen mit anderen Anbietern die soziale Dienstleistung des Sporttreibens an Hochschulen verbessert werden? Wie ist es möglich, dass der Hochschulsport als Praxisfeld für die Wissenschaft eine Bedeutung erlangt, die vergleichbar den Universitätskliniken oder Universitätsrechenzentren ist?“.⁸⁸

⁸⁷ Weiß, O.: Gesundheit, Gesundheitskultur, 1994, S. 7

⁸⁸ Wopp, C.: Sport der Zukunft – Zukunft des Sports, 1996, S. 138

Auch das Interesse im Bereich des Präventionsfeldes Ernährung kann noch verstärkt werden. Es könnte die Ursache analysiert werden, warum die Anzahl an Essenausgaben auch in gut besuchten Zeiten der Mensa, nur bei etwa der Hälfte der eigentlich anwesenden Studenten liegt. Auch eine Kooperation mit einer Krankenkasse in Bezug auf beide Präventionsbereiche könnte die Erweiterung der präventiven Ansätze unterstützen. Man sollte auf keinen Fall auf dem jetzigen Stand ruhen, sondern Ideen, Potentiale und Kapazitäten weiterentwickeln. Jedoch bin ich der Überzeugung, dass das Thema einer ‚gesundheitswirksamen‘ Hochschule die Meinungen immer wieder weit auseinander gehen lassen wird.

„Die Menschen haben keine bewusste Wahl getroffen, faul zu sein. Verantwortlich für den Stillstand sind vielmehr Verlockungen der modernen Zeit, die sich allerorten aufgetan haben“.⁸⁹ Diese genannten Verlockungen bestehen zum einen in durch die technische Entwicklung entfallenden Bewegungsabläufen. Zum anderen in der unendlichen Vielfalt von convenience Produkten. Aus diesem Grund ist es wünschenswert, jungen Menschen die Möglichkeit zu bieten, diesen Verlockungen zu widerstehen. Dabei geht es vor allem darum, die Bequemlichkeit in beiden Präventionsfeldern zu bekämpfen. Zum Beispiel sollte die Hochschule motivieren, sich bewusst zu ernähren und dafür vielleicht die Mensa zu nutzen. Denn wie in dieser Bachelorarbeit herausgefunden wurde, verbessert die richtige Ernährung ebenso wie Bewegung die geistige Leistungsfähigkeit und schränkt somit die Faulheit ein. Eine Hochschule ist deshalb besonders als Präventionsraum geeignet, weil sie einen sehr großen Verantwortungsbereich einschließt. Sie ist nicht nur der Ort zum Lernen, sondern auch zum Leben. Anders als bei einem Unternehmen, das seine Mitarbeiter nur während der Arbeitszeit bindet, sind Studenten, die direkt am Hochschulstandort leben viel sozialer an diese gebunden. Das gilt vor allem für die Hochschule Mittweida mit ihrem Campus-Charakter.

⁸⁹ Blech, J.: Bewegung – Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert, 2008, S. 48

7 Reflexion

Ziel dieser Arbeit war, wie in der Einleitung (Kapitel 1) durch Problemstellung, Zielstellung und Herangehensweise beschrieben, die Betrachtung der Hochschule Mittweida als einen Präventionsraum.

Kapitel 1 enthält außerdem eine Kurzbeschreibung der Hochschule Mittweida, da diese als Zielort der Betrachtung ausgewählt wurde. Weiterhin wurden hier zum einen die Studenten als Zielgruppe festgelegt und zum anderen die Präventionsfelder Bewegung und Ernährung.

Das **Kapitel 2** diene den folgenden Ausführungen als theoretische Basis. Der Inhalt des Kapitels stellt aus diesem Grund die Definition und gesetzliche Verankerung der Prävention in Deutschland dar. Weiterhin wurde in diesem Zusammenhang die Verbindung zur Gesundheitsförderung hergestellt. Im Zuge dessen wurden teils die Bestimmungen der Ottawa Charte aufgeführt, deren Beachtung einen wesentlichen Aspekt für einen Präventionsraum Hochschule darzustellen scheint.

In **Kapitel 3** folgte die Darstellung des Präventionsfeldes Bewegung. Dabei wurden zunächst allgemeine Perspektiven bezüglich der Bewegung aufgeführt. Allen voran natürlich Gründe, warum gerade ein Student sportlich aktiv sein sollte. Nach den eher allgemein gehaltenen Ausführungen wird das Thema Bewegung speziell auf die Hochschule Mittweida übertragen. Dabei wird der Hochschulsport genauer betrachtet. Zunächst dessen Verankerung in den Hochschulgesetzen. Darauf folgt die Darstellung der zuvor recherchierten strategischen Ziele des Hochschulsports. Im Anschluss daran folgen die Bestandsaufnahme, Besonderheiten im Hochschulsport an der Hochschule Mittweida und die Wettkämpfe. Den Abschluss des Kapitels bildet die Betrachtung des sportlichen Umfeldes der Hochschule Mittweida, mit dem Ergebnis, dass es durch Vereine und andere Fitness-Studios viele alternative Möglichkeiten zum Hochschulsport gibt.

Gegenstand des **4. Kapitels** ist das Präventionsfeld Ernährung. Wie schon im Kapitel 3 werden erst einmal allgemeine Betrachtungen in Bezug auf die studentische Ernährung aufgeführt. Diese beziehen sich vor allem darauf, warum Studenten sich gesund und damit ausgewogen ernähren sollten. Dabei wird natürlich auch auf die Gefahren eingegangen, die eine stark einseitige Ernährung zur Folge haben kann. Den zweiten Teil des Kapitels bildet eine Darstellung der Mensa der Hochschule Mittweida. Das Ergebnis der Betrachtung zeigt, dass die Mensa durch die regelmäßigen Qualitätskontrollen auf einem positiven Stand der Entwicklung ist und dass auch immer wieder an Innovationen gearbeitet wird. Ein Beispiel dafür ist die neue Produktlinie ‚Mensa Vital‘. Jedoch stellt sich heraus, dass der Anteil der Studenten in gut besuchten Zeiten in etwa nur bei der Hälfte der anwesenden Studenten liegt. Dies kann unterschiedliche Gründe haben. Ein Hauptgrund dafür könnte die Eigenschaft einer Pendelhochschule sein. Viele Studenten

verbringen dadurch ihre Mittagspause sicherlich zu Hause. Leider liegt die letzte Mensa-Befragung schon einige Jahre zurück und konnte somit auf die heutige Situation nicht mehr angewendet werden. Die nächste Befragung ist für das Jahr 2012 angedacht.

In der Bilanz des **5. Kapitels** wird dann durch eine Pro und Contra Argumentation ausgewertet, ob ein Präventionsraum Hochschule sinnvoll wäre oder nicht. Zunächst wird dabei nochmals auf die Problemstellung (Kapitel 1) eingegangen. Darauf aufbauend folgen dann die Argumente, die für und gegen einen Präventionsraum Hochschule sprechen. Diese Argumente sind zusätzlich in einer Übersicht festgehalten. Die erörterten Argumente führen zu dem Ergebnis, dass ein Präventionsraum Hochschule zukunfts-trächtig und durchaus sinnvoll ist. Mit einem kurzen Blick in die Zukunft und möglichen Ansprüchen an einen Präventionsraum Hochschule wird die Argumentation abgeschlossen. Im Anschluss daran wird kurz und zusammenfassend der Status quo bezüglich der beiden Präventionsfelder an der Hochschule Mittweida beschrieben.

In **Kapitel 6** wird aufbauend zur Bilanz kurz und überschaubar Wünschenswertes für die Zukunft aufgeführt: In erster Linie, dass die Hochschule Mittweida an den bereits vorhandenen Ansätzen anknüpft und ihren Studenten bei der Entwicklung hin zu einem gesundheitsbewussten Menschen zur Seite steht.

„Denn Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“⁹⁰

⁹⁰ Weiß, O.: Sport, Gesundheit, Gesundheitskultur, 1994, S. 9

Literatur

Bücher

- **Adams**, A./Baldszuhn, A./Hohlfeld, F./Rupp, N./Troebst, C.C.: Wunderwerk Mensch – Geheimnisse des Körpers, Stuttgart, Das Beste, 1996
- **Ahrens**, Donald: Das große Buch der gesunden Ernährung, Frankfurt/Main; Berlin, Ullstein, 1992
- **Blech**, Jörg: Bewegung – Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert – 2. Auflage, Frankfurt am Main, S. Fischer, 2008
- **Bös**, Klaus und Brehm, Walter: Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport – Handbuch Gesundheitssport – 2. Vollständig neu überarbeitete Auflage, Schorndorf, 2006
- **Broschüre IfG** GmbH Institut für Gesundheit und Management: Azubi-Fit in den Job, Gesundheitskompetenz für Auszubildende, Sulzbach-Rosenberg, Ehnert&Blankenburg, 2009
- **Dietrich**, Knut/Teichert Wolfgang: Gesundheit als Lebenskunst, Hamburg, XOX Verlag Steffen Burmeister, 2000
- **Fehres**, Karin: Bewegung – grenzenlos: theoretische und praktische Ansätze zum Integrationssport an bundesdeutschen Hochschulen – 1. Auflage, Hamburg, Czwalina, 1995
- **Frankhänel**, S. (Chefredaktion): „Echte und eingebilddete Gewichtsprobleme“, Ernährung – Wissenschaft und Praxis, 02/2008, Neu-Isenburg, Springer Gesundheits- und Pharmazieverlag, 2008
- **Höhne**, A./Hochenegg, L.: Brainfood – Power-Nahrung fürs Gehirn, München, Wilhelm Heyne, 2000
- **Rigotti**, T./Korek, S./Otto, K.: Gesund mit und ohne Arbeit, Lengerich, Pabst, 2010
- **Scheele**, Burkhard/Wangerin, Günter: Das Lexikon der Gesundheit, München, ADAC Verlag und Urban & Schwarzenberger, 1996
- **Schulke**, H.-J./Fietze, U.: Sport – Ernährung – Gesundheit, Aachen, Mayer & Mayer, 1990
- **Technische Universität Clausthal**: Sicherer allgemeiner Hochschulsport – 1. Auflage, Clausthal-Zellerfeld, Papierflieger, 1997
- **Weiß, Otmar**: Sport, Gesundheit, Gesundheitskultur, Wien/Köln/Weimar, Böhlau, 1994
- **Wopp**, Christian: Sport der Zukunft – Zukunft des Sport, Aachen, Meyer und Meyer, 1996
- **Bachmann**, Jens: Gesundheit und Bewegung im Dialog – Perspektiven für Hochschule, Verein und Kommune, Teil 1 – Auflage 1, Hamburg, Czwalina, 1996
- **Bachmann**, Jens: Gesundheit und Bewegung im Dialog – Perspektiven für Hochschule, Verein und Kommune, Teil 2 – Auflage 1, Hamburg, Czwalina, 1997
- **Kronhardt**, Markus: Erfolgsfaktoren des Managements medizinischer Versorgungsnetze – 1. Auflage, Wiesbaden, Deutscher Universitäts-Verlag/GWV Fachverlage GmbH, 2004

- **Rieder**, Hermann: Sport an Hochschulen: Forschung, Lehre, Hochschulsport; Beiträge zum 4. Landessymposium der Baden-Württembergischen Institute für Sport und Sportwissenschaft – Band 2; Heidelberg, Institut für Sport und Sportwissenschaft, 1992
- **Rütten**, Alfred: Public Health und Sport – Band 6, Stuttgart, Nagelschmid, 1998
- **Schulke**, Hans-Jürgen: Sportmotorische Lernprozesse und Persönlichkeitsentwicklung am Breitensport – 3. Wissenschaftliches Symposium zum Hochschulsport – 1. Auflage, Ahrensburg bei Hamburg, Czwalina, 1981
- **Simon**, Michael: Das Gesundheitssystem in Deutschland, Eine Einführung in Struktur und Funktionsweise, 2. Vollständig überarbeitete Auflage, Hannover, Hans Huber, 2008
- **Werchoschanski**, J.W.: Effektiv trainieren – Neue Wege zur Planung und Organisation des Trainingsprozesses – 1. Auflage, Berlin. Sportverlag, 1988
- **Wopp**, Christian: Zukunftswerkstätten im Sport – Ein Handbuch zur Veränderung von Sportvereinen, des Schulsports und der Sportpraxis – Band 17, Aachen, Meyer und Meyer, 2000
- **Zeilner**, Franz: Grundlagen des Sportrechts/Organisation des Sports, Linz, Freya, 2005

Quellen aus dem Internet

- www.aerztezeitung.de/politik_gesellschaft_specials/abc_gesundheitswesen/article/564722/praevention.html [06.06.11]
- www.bundesaerztekammer.de/page.asp?his=1.117.1501 [06.06.11]
- www.debeka.gesundheitsportal-privat.de/Gesund-Leben/Praevention/Wissen/Praevention-Was-ist-Vorbeugun-11641.html [06.06.11]
- <http://www.flexx-studios.de/clicksystem/cs/index.pl?s=Fitness-Kurse&navid=1096&sid=c> [13.08.11]
- <http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/hrg/gesamt.pdf> [10.05.11]
- http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Ottawa_Charta.pdf [08.05.11]
- <http://www.kubb-spiel.ch/anleitung/anleitung.html> [10.07.11]
- <https://www.sport.hs-mittweida.de/kommunikationstrainingsport.html> [18.07.11]
- <https://www.sport.hs-mittweida.de/partnervereine/allgemeiner-deutscher-hochschulsportverband-adh.html> [20.07.11]
- <https://www.sport.hs-mittweida.de/partnervereine/landeskonzferenz-hochschulsport-sachsen-ev-lhs.html?Size=0%3Fprint%3D1%3Fprint%3D1%3Fprint%3D1> [20.07.11]
- <https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot.html> [26.06.11]
- <https://www.sport.hs-mittweida.de/partnervereine/mittweidaer-vereine.html> [28.06.11]
- <https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot/fuer-studenten-am-standort-mittweida.html> [27.06.11]
- <https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot/externe-angebote.html> [27.06.11]
- <https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot/professorenmitarbeiter.html> [28.06.11]
- <https://www.sport.hs-mittweida.de/wettkampfe.html> [28.06.11]
- <https://www.sport.hs-mittweida.de/allgemeine-hinweise/kosten.html> [28.07.11]

- <http://tu-freiberg.de/zuv/service/pdf/gesetze/saechs-hg.pdf> [08.05.2011]
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheitsf%C3%B6rderung> [06.06.11]
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Slackline> [10.07.11]
- http://www.studentenwerk-freiberg.de/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=47&lang=de [19.08.11]
- <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=909> [31.07.11]
- <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15> [31.07.11]
- <http://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/praevention-vorsorge-krankenkassen/praeventionsbericht-2009/> [01.08.11]
- <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ernaehrung-praevention-einleitung-HK.html> [02.08.11]
- <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ernaehrung-praevention-praeventives-potenzial-HK.html> [02.08.11]
- <http://www.springerlink.com/content/hhp264v481j9qm60/fulltext.pdf> [16.08.11]
- <http://www.forschung-fuer-unsere-gesundheit.de/gesundheitsforschung/praevention-ernaehrung-bewegung/praevention-als-schluessel-fuer-ein-langes-leben.html> [19.08.11]
- <http://www.studentenwerk-freiberg.de/cms/images/stories/studentenwerk/gesetze/beitragsordnung.pdf> [07.08.11]
- http://www.studentenwerk-freiberg.de/cms/images/stories/studentenwerk/geschaeftsberichte/geschaeftsbericht_2007-2008.pdf [07.08.11]

Anlage

Korrespondenz mit Benjamin Kuntz

Sehr geehrte Frau Bach,

haben Sie herzlichen Dank für Ihre Zuschrift. Gerne bin ich bereit Ihnen Ihre Frage zu unserem Beitrag zu beantworten.

Das zentrale Ergebnis unserer Arbeit ist, dass für die Ausprägung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen im Jugendalter die besuchte Schulform und damit quasi der eigene Bildungsstatus der Jugendlichen eine höhere Bedeutung zu haben scheint als die soziale Herkunft (gemessen anhand der elterlichen Bildung). Auffällig ist, dass im Vergleich zu Gymnasiastinnen und Gymnasiasten das Gesundheitsverhalten von Schülern und Schülerinnen an anderen Schulformen (Haupt-, Gesamt-, Real- und Förderschulen) deutlich risikoreicher ausgeprägt ist. Daher lautete wie Sie ganz richtig schreiben unsere Empfehlung im Fazit, dass es sinnvoll ist, Bemühungen der Prävention in Zukunft verstärkt auf ebendiese Schulformen auszurichten.

Ich würde bei den genannten Schulformen - Haupt-, Gesamt-, Real- und Förderschulen - jedoch nicht von der "Ersten Bildungsphase" sprechen. Vielmehr zeigen aktuelle Forschungen, dass die Grundlagen für eine gesundheitsförderliche Lebensweise bereits sehr viel früher - im Vorschul- und Grundschulalter - gelegt werden. Im Jugendalter kommen dann v.a. neue Verhaltensweisen wie der Konsum von Tabak und Alkohol hinzu. Man kann also mit Blick auf die Lebenslaufperspektive sagen, dass entscheidende Weichen für das Gesundheitsverhalten Erwachsener bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt werden.

Wenn Sie im Rahmen Ihrer Arbeit nun auf das Gesundheitsverhalten von jungen Erwachsenen (in ihrem Fall: Studierende) abzielen, können Sie Ihre Argumentation darauf stützen, dass im jungen Erwachsenenalter Gesundheitsverhaltensmuster häufig neu gebildet, verfestigt oder aber verworfen werden. Dies hängt z.B. im Studium entscheidend damit zusammen, dass Studierende häufig nicht mehr bei ihren Eltern wohnen, in eine neue Stadt ziehen und einen neuen Freundeskreis aufbauen müssen. Plakativ könnte man z.B. sagen: Wenn die Mutter nicht mehr kocht, hat das ganz sicher Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten der Studierenden. Außerdem rauchen und trinken Studierende überdurchschnittlich viel, was u.a. auf den Stress im Studium und die Anreize feiern zu gehen, zurückgeführt werden kann. Sie sehen, es spricht durchaus vieles dafür, das Gesundheitsverhalten von Studierenden näher zu betrachten. Interessanterweise verbessert sich ja normalerweise mit steigendem Bildungsniveau das Gesundheitsverhalten. Allerdings gibt es in der Tat viele Hinweise darauf, dass gerade Studierende trotz ihrer hohen formalen Bildung bestimmte Gesundheitsrisiken und ein verbesserungswürdiges Gesundheitsverhalten aufweisen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Verfassen Ihrer Bachelorarbeit und hoffe, dass ich Ihnen ein wenig weiterhelfen konnte.

Mit freundlichen Grüßen,

Benjamin Kuntz

----- Ursprüngliche Nachricht -----

Von: judith-ellen.bach@online.de

Datum: Mittwoch, 17. August 2011, 12:01

Betreff: Prävention und Gesundheitsförderung

An: benjamin.kuntz@uni-bielefeld.de

Sehr geehrter Herr Kuntz,

in der Januarausgabe 2011 des Journals Prävention und Gesundheitsförderung, habe ich ihre Studie zum Thema 'Potentielle Bildungsaufsteiger leben gesünder' gelesen.

Derzeit schreibe ich an meiner Bachelorarbeit zum Thema 'Präventionsraum Hochschule - ein Fallbeispiel' an der Hochschule Mittweida (FH). In Ihrer Studie kommen Sie zu dem Ergebnis, dass bereits in der 'Ersten Bildungsphase' (insbesondere Haupt-, Real-, Gesamt- und Förderschulen) Maßnahmen zur Prävention ergriffen werden sollten um einen erfolgversprechenden Grundstein für junge Erwachsene zu legen. In meiner Arbeit würde ich dies auf Hochschulen erweitern, da sich wie bereits in Ihrer Studie erwähnt, in dieser Altersgruppe das Gesundheitsverhalten des Einzelnen ausprägt bzw. festlegt.

Nun wollte ich gern Ihre Meinung dazu in Erfahrung bringen? Über eine Antwort würde ich mich sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen

Judith-Ellen Bach

Benjamin Kuntz, M.Sc., B.Sc.

Universität Bielefeld

Fakultät für Gesundheitswissenschaften

D-33501 Bielefeld

Mobil: 0179/9791713

E-Mail: benjamin.kuntz@uni-bielefeld.de

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Mittweida, den 25. August 2011

Judith-Ellen Bach